සති පාසල
විද්‍යුත් පුවත් හසුන



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

V-01
01-06-2020

<u>ප්‍රධාන අනුශාසක</u>
අති පූජ්‍ය උඩරිටියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ, අධ්‍යාත්මික උපදේශක
සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනයේ ප්‍රධාන
කම්මට්ඨානාචාර්ය නායක ස්වාමීන්වහන්සේ

<u>ප්‍රධාන සම සංස්කාරක</u>
තරිඳු කන්දේවත්ත මහතා
නිලූෂිකා පෙරේරා මෙනවිය

<u>සංස්කාරක මණ්ඩලය</u>
පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
රෝහිණී සිල්මාතාව
හේමන්ත රණවක මහතා
අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහත්මිය
වින්සන්ට් හලහාකෝන් මහතා
චමිලා ජයවර්ධන මහත්මිය
දක්ෂිකා කන්දෙවත්ත මහත්මිය

<u>පිටු සැකසුම හා කවර නිර්මාණය</u>
නිබිල රණසිංහ මහතා



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

සති පාසල පදනම
78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.
www.satipasala.org
coordinator@satipasala.org
077 35 98 513
077 78 60 684

ඇතුල් පිටු

කතුවැකිය

සති පාසල මඟින් ප්‍රකාශයට පත් වන ප්‍රථම විද්‍යුත් පුවත් හසුනට කතු වැකිය ලියන්නට ගත් විට මීට වසර හතරකට පෙර මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයේදී ම මුල්ම සති පාසල ඇරඹි දිනය සිහිපත් වේ.

ගරු උඩර්රියගම ධම්මජීව මහ තෙරුන් වහන්සේගේ සංකල්පයක් අනුව මීතිරිගල ගමේ දරුදැරියන් කණ්ඩායමකට සතිමත් බව කියා දෙමින් 2016 වසරේ දී ඇරඹි මෙම වැඩපිළිවෙළ මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළත් ලෝකයේ බොහෝ රටවලත් ඉතා සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඇත.

ගරු ස්වාමීන් වහන්සේගේ උපදෙස් අනුව සතිමත් බව පුරුදු පුහුණු කරන ගිහි පැවිදි විශාල පිරිසකගේ ස්වේච්ඡා දායකත්වය සහ විවිධ ක්ෂේත්‍රවල වගකීම් දරණ ප්‍රවීණ විද්වත් පිරිසකගේ සහභාගීත්වය සහ කැපවීම සති පාසල ප්‍රගතියට හේතු විය.

ජාති ආගම් භාෂා භේදයකින් තොරව ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලකම දරුවන්ගේ අභිවෘද්ධිය පිණිස සතිමත් බව කියා දීමේ වැඩසටහන් ආරම්භ කොට පවත්වාගෙන යාමට සති පාසල සමත්ව ඇත. මේ සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය ලැබීමත් සමඟ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ආගමික හා සාරධර්ම අංශයත්, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ අංශයත්, පිරිවෙන් අධ්‍යාපන ඒකකයත්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයත්, බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයත් ලබාදෙන සහයෝගය පැසසිය යුතුම ය.

මේ වන විට පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරි ස්වාමීන් වහන්සේගේ නායකත්වයෙන් කඩුවෙල සති පාසල් කඳවුරේ දී බස්නාහිර පළාතේ ප්‍රාථමික පාසල් ගුරු පුහුණු වැඩසටහන් සාර්ථකව සම්පූර්ණ කර ඇත. දිවයිනේ ජාතික පාසල් ඇතුළු ප්‍රධාන පාසල් බොහොමයක සති පාසල් වැඩමුළු පවත්වා තිබේ.

2017 වසරේ දී ජගත් සති සමුළුවක් කොළඹදී පැවැත්වීමත්, ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් විදේශවල සති පාසල ආරම්භ කරනු ලැබීමත් සමඟ සති පාසල වැඩපිළිවෙළ ජාත්‍යන්තරව ප්‍රචලිත වී ඇත. විදේශවල සිට සති පාසල කණ්ඩායමේ කටයුතු කරන සැමගේ සහයෝගය සහ උපකාර ඉතාමත්ම අගය කළ යුතුය. මේ වන විට ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තය, ඇමරිකාව, එක්සත් රාජධානිය, ස්ලෝවැකියාව හා කැනඩාව යන රටවල සති පාසල පැවැත්වෙයි.

රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ජනමාධ්‍ය මෙම සංකල්පය ජාතික වැඩ පිළිවෙළක් ලෙසට ඉදිරියට ගෙන යෑමට සහයෝගය ලබා දීම අරඹා ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පාර්ලිමේන්තුව ඇතුළු රාජ්‍ය හා රාජ්‍ය නොවන විවිධ ආයතන හා අංශ සතිමත් බව පුහුණු කිරීම පිළිබඳව උනන්දු කරවීමට සති පාසල පදනම සමත්ව සිටී. තවද සතිමත් බව පිළිබඳ පත පොත මෙන්ම හඬ පට හා වීඩියෝ පට රාශියක් ද ප්‍රකාශයට පත් කර තිබේ.

මෙම නව විද්‍යුත් පුවත් හසුන සති පාසල කණ්ඩායම් අතර තොරතුරු සන්නිවේදනය, දැනුම බෙදා දීම හා නිර්මාණ කුසලතා එළිදැක්වීම සඳහා නව මංපෙතක් විවෘත කිරීමකි.

සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි ප්‍රකාශන පළ කරන මෙම පුවත් හසුන ඉතා සාරගර්භ වනු ඇත.

මෙම පුවත් හසුන එළිදැක්වීමේ සංකල්පය දුන් ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේටත්, සති පාසල පදනමේ ගරු සභාපති රංජන වල්පොල මහතා ප්‍රධාන සති පාසලේ සැමටත්, නිර්මාණ දායකත්වය ලබා දුන් සැමටත්, සංස්කාරකවරුන්ටත් කෘතවේදී වෙමි.

සතිමත් ශ්‍රී ලංකාවක් සඳහා එක්ව කැප වෙමු!

හේමන්ත රණවක



සති පාසල සිතුවම් පවුර

රුවන්පතිරණගේ ඉසුමි ජනංගා

සති පාසල හා සති පාසල පදනම

සති පාසල හා සති පාසල පදනම පිළිබඳව කෙටියෙන් යමක් සඳහන් කිරීම වැදගත් යයි සිතමි. මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ සංකල්පයකට අනුව ජාති ආගම් භාෂා භේදයකින් තොරව දිවයිනේ සියලුම පාසල් දරුවන්ට සතිමත් බව හඳුන්වා දීම සඳහා සති පාසල වැඩපිළිවෙල 2016 වසරේ දී මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයෙන් ආරම්භ විය.

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ දොම්පේ අධ්‍යාපන කලාපයේ රජයේ පාසල් කිහිපයකින් ආරම්භ කරන ලද අත්හදා බැලීමේ වැඩසටහන් වල සාර්ථකත්වය අනුව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ අනුමැතිය ඇතිව ජාතික පාසල් දක්වා මේ වැඩපිළිවෙල පසුව ව්‍යාප්ත කරන ලදී.

පළාත් හා ප්‍රාදේශීය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂකවරුන් පුහුණු කිරීම මීපේ අධ්‍යාපන පුහුණු ආයතනයේ දී හා ප්‍රාදේශීයව සිදු කරන ලදී.

සතිමත් බව හඳුන්වා දීම හා පුහුණු කිරීම සඳහා සති අටක වැඩපිළිවෙළක් හඳුන්වා දෙමින් ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ සති පාසල් පොත භාෂා ත්‍රිත්වයෙන්ම එළිදැක්වූහ. ඊට සමගාමීව පොත් සහ ප්‍රකාශන රාශියක් ක්‍රමිකව එකතු විය.

2017 වසරේ ජූනි මාසයේ ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ සතිමත් බව පුහුණු කරන පිරිසකගෙන් සමන්විතව සති පාසල පදනම ස්ථාපනය කරන ලදී. සති පාසල පදනම ලාභ නොලබන ආයතනයක් ලෙස පවත්වා ගෙන යන්නේ මේ සඳහා උපකාර කරන පිරිසකගේ දායකත්වයෙන් වීම විශේෂත්වයකි.

2017 වසරේ දී ජාත්‍යන්තර සති සමුළුව කොළඹ දී පැවැත්වීමත් සමඟ සති පාසල පිළිබඳ විශාල ප්‍රබෝධයක් සහ ප්‍රසිද්ධියක් ලැබුණි. ඒ සමඟම ස්වාමීන් වහන්සේගේ නායකත්වයෙන් ඕස්ට්‍රේලියාව හා නවසීලන්තය ඇතුළු රටවල් කිහිපයක සති පාසල් බිහි විය. දේශීය හා විදේශීය වශයෙන් සතිමත් බව කියා දීමට සම්පත් දායකයින් වශයෙන් බොහෝ පිරිසක් එකතු වූහ.

කඩුවෙල බෝමිරිය සති පාසල ආරම්භ කිරීමත් පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරි ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් කැපවීමෙන් සෑම ඉරු දිනකම දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් සඳහා සති පාසල පැවැත්වීමත් ආරම්භ විය. මේ වන විට සිය ගණනක් සතිමත් බව පුහුණු වී හා පුහුණු වෙමින් ඇත.

බස්නාහිර පළාත් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය සමඟ එක්ව පළාතේ ප්‍රාථමික ගුරු පුහුණු වැඩසටහන් මාලාවක් කඩුවෙල සති පාසලේ දී ඉතාමත් සාර්ථකව පැවැත්විණි.

මහනුවර, ගාල්ල, මාතර, වාරියපොල සහ කුරුණෑගල සති පාසල් කණ්ඩායම් බිහි වීමත් එම ප්‍රදේශයන්හි සති පාසල් ආරම්භ වීමත් සිදු විය. ගිහි පැවිදි මෙම කණ්ඩායම් විසින් ආරාධනා ලද සියලු පාසල් වෙත ගොස් සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් පවත්වන ලදී. දහම් පාසල්, පිරිවෙන් මෙන්ම රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික ආයතන වල පිරිස් සඳහා ද වැඩසටහන් පවත්වන ලදී.

සතිමත් බව පුහුණු කරවන කණ්ඩායම සඳහා පුහුණු වැඩ සටහන් රාශියක් මෙන්ම දරුවන් සඳහා සති කඳවුරු පැවැත්වීම ද සති පාසල පදනම මඟින් සිදු කර ඇත.

සිරස මාධ්‍ය ජාලය හා සම්බන්ධ වී 'සමනල සිරස' සති පාසල වැඩ සටහන විකාශනය කිරීමෙන් හා සිරස සති පාසල ආරම්භ කිරීමෙන් ජන මාධ්‍ය සම්බන්ධතා ආරම්භ විය. මේ වන විට ජාතික රූපවාහිනිය, ස්වාධීන රූපවාහිනිය, දෙරණ ඇතුළු මාධ්‍ය රාශියක් සති පාසල සමඟ සමීපව කටයුතු කරති.

දරුවන් ඉලක්ක කර ගනිමින් සැමට සතිමත් බව පුහුණු වීමේ අවස්ථාව සලසා දීම සඳහා සති පාසල ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග කෙරෙහි පැහැදුණු පෞද්ගලික හා රාජ්‍ය ආයතන ඊට උපකාර කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වීම ඉතා දිරිගන්වන සුළුය. ගරු ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ වටා එක්වුණු සති පාසල් පදනමත්, ඊට සම්බන්ධ පිරිසත්, කිසිදු ලාභ කීර්ති ප්‍රශංසා සත්කාර අපේක්ෂාවකින් තොරව කටයුතු කරමින් ලොවට නව ආදර්ශයක් පෙන්නුම් කරති. එය ද සතියේ බල මහිමයකි.

අප සියලු දෙනාම සතිමත් දේශයක් ගොඩ නැගීම වෙනුවෙන් නිරන්තරව කැප වෙමු!

සති පාසල පදනම වෙනුවෙන්

හේමන්ත රණවක

"රාගය ආවත් ද්වේශය ආවත් මෝහය ආවත් ඒ පිළිබඳව මනාප අමනාප නැතිව ඉන්න පුරුදු වෙන එක තමයි සතිය කියන්නේ"

\- අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ -

සති පාසලින් ඔබට පණිවිඩයක්

සති පාසලේ අපි, හුස්මට සිහිය පිහිටවමු

හුස්ම ඉහළට ගනිමි.... හුස්ම පහළට දමමි ..... යයි සතිමත් වෙමු.

එදිනෙදා කටයුතු ද සතිමත්ව කිරීමට පුරුදුව සිටින අපි,

උඩු ඇන්ද මදිනවා ...... යටි ඇන්ද මදිනවා .... යයි සතිමත්ව දත් මදින්නෙමු.

බත් පිඩක් කටට දමා ගනිමි. දැන් විකමි .... දැන් ගිලිමි....... යයි සතිමත් ව ආහාර ගන්නෙමු.

මෙසේ සතිමත් බව පුරුදු කළ අපි, කොවිඩ් 19 වසංගතය හමුවේ එය ප්‍රයෝජනයට ගනිමු.

නිවසින් බැහැරට ගිය විට සතිමත්ව හැසිරෙමු.

අත්‍යවශ්‍ය භාණ්ඩයක් මිලදී ගැනීමට හෝ රැකියා ස්ථානයට යන අපි,

මම දැන් ඉන්නෙ නිවසින් බැහැරව වැඩිදෙනෙකු අතරේ....

මම දැන් ඉන්නෙ මුව ආවරණය නිසි ලෙස පැළඳගෙන .....

මම දැන් ඉන්නෙ මීටරය පරතරය ඇතිව.....

මෙසේ සතිමත් වෙමු.

වෙළඳසැලකට/කාර්යාලයට ඇතුලුවීමට අදහස් කරන අපි,

පහසුකම් ඇතිනම් දෑත් පිරිසිදු කර ගනිමු. අප අවට ඇති දෑ කිසිවක් ස්පර්ශ නොකර සිටීමට උත්සාහ දරමු.

ස්පර්ශ වූවේ නම් ඒ ශරීරයේ කුමන ස්ථානවල දැයි සතිමත් වෙමු.

හැකි (අවසර ලැබෙන) උපරිම වේලාසනින් නිවස කරා පැමිණෙමු.

පාවහන් විෂබීජහරණය කිරීම - මුහුණු ආවරණය නිසිලෙස බැහැර කරමු.

බාහිරින් ගෙන ආ දේවල දවටන ආදිය නිසිතැන බැහැර කරමු.



බාහිර වස්තූන් වල ස්පර්ශ වූ තැන් ද සහිතව ශරීරය විෂබීජහරණය කර ගනිමු.

මම දැන් ආරක්ෂිතය - මා සමග නිවසේ සිටින සියලු දෙනා ද ආරක්ෂිත බව සිහිපත් කරමි.

මෙසේ අප කරන හැම ක්‍රියාවක්ම සතිමත්ව කළහැකි නම් එපමණකින්ම වෛරසය අපෙන් දුරස් වනු ඇත.

හොඳම කොවිඩ් නිවාරණ ඖෂධය සතිමත් බව වන බැවිනි.

මෙලෙස අපි මෙතෙක් සති පාසලින් ලබාගත් පුහුණුව ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරමු.

අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සෙ



කවි සිතුවිලි

තිලිනි දිල්හානි
සති පාසල, ශ්‍රී ලංකාව

ඉඳගෙන නෙත් පියා ගෙන සිත එක අරමුනක
සිටියා තබා ගෙන නොදැනෙන තුරු හුස්ම
හැමුවා සිසිල් සුළඟක් කවුලුව ඇරුණ
දැනුනා සිසිලසක් මතුපිට සම මතට
පිටතින් ඇසුනු මොර සූරන තද වැස්ස
අතරින් පතර ගිගුරුම් හඬ බියසුලුව
නොසිතු ලෙස ඇසුන බියසුලු අකුනු හඬ
මිදුවා සිත් සමහිත දැහැනෙන් බැඳුන
මිදුනත් දැහන් ගත වූ සිත අකුනක හඬට
සතියේ බලය නොම බිඳුනේ අකුනකට

බය වූ බවක් දැන ගත්තේ සතිය නිසයි
බය පහවීම දැන ගත්තේ සතිය නිසයි
සන්සුන් උනේ මෙලෙසින් සිත සතිය නිසයි
සතියේ බලය මෙලෙසින් සිත් සනසාලයි

පුවත් හසුනට පෙරවදනක්

තෙරුවන් සරණයි.

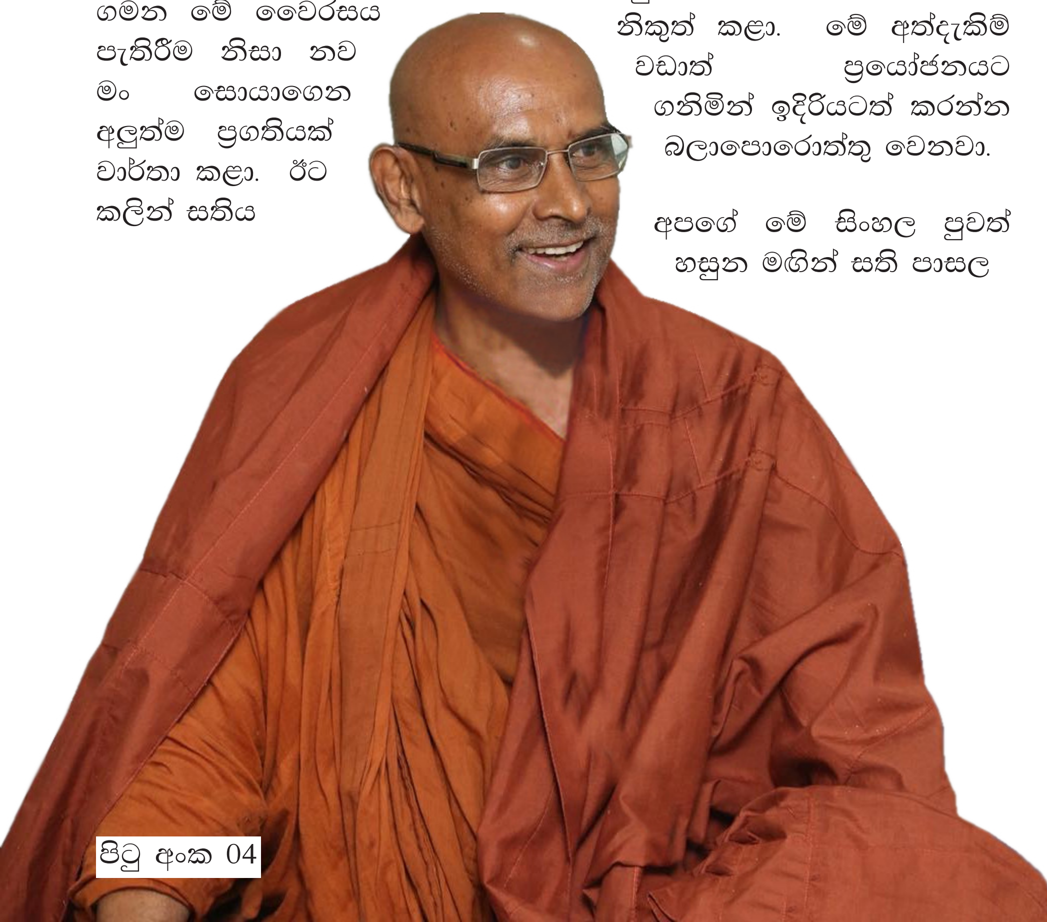
මා දැන් ඉදිරිපත් කරන්නේ අපේ විද්‍යුත් පුවත් හසුනට පෙරවදනක්.

අපි මේ විද්‍යුත් පුවත් හසුන පිළිබඳ යෝජනාව අනුව වැඩ කරද්දී තමයි මේ කොරෝනා වෛරසය ලෝකයේ ඉස්මතු වුණේ.

ඊට කලින් අපි ඇත්තටම මේ හසුනෙන් බලාපොරොත්තු වුණේ අපගේ සති පාසල ප්‍රගතිය වාර්තා කිරීමටත් සති පාසල සාමාජිකයන් අතර තොරතුරු සන්නිවේදනය හරහා දැනුම බෙදාගැනීමත්, අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා දියුණු කිරීමත්.

මේ කොරෝනා වෛරසය නිසා අප බලාපොරොත්තු නොවූ ලොකු පෙරළියක් සිදු වුණා. ඒ කියන්නේ සති පාසලේ ගමන මේ වෛරසය පැතිරීම නිසා නව මං සොයාගෙන අලුත්ම ප්‍රගතියක් වාර්තා කළා. ඊට කලින් සතිය පිළිබඳව නොදන්නා බොහෝ දෙනෙක් ඉතා ඉක්මණින් අපගේ සති පාසල පණිවුඩය අනුව හැඩ ගැහෙන්න පටන් ගත්තා. ඒ අයත් කලින්ම සතිය දැනගෙන සිටි අයත් යන දෙගොල්ලන්ම මේ වෛරසය පැතිරීම නිසා ඇති වූ තද ආතතිය, අසහනය, තනිකම, පාළුව කරදරයක් කරගත්තේ නෑ. හිත් කරදර කරගත්තේ නෑ. ඒ අයට ඇත්තටම වඩාත් ක්‍රමානුකූලව ඉඩ ප්‍රස්තාවක් ලැබුණා සතිමත් වන්න මේ අස්ථිර වාතාවරණය තුළ. ඒ සඳහා සති පාසල කණ්ඩායම විද්‍යුත් මාධ්‍ය සහ අන්තර්ජාලය ගැළපෙන පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගත්තා. එමෙන්ම අලුතින් සාකච්ඡා සම්මන්ත්‍රණ වාර හරහා අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා වැඩි වෙන්නට පටන් ගත්තා. විද්‍යුත් මාධ්‍ය වශයෙන් (LINE, ZOOM, Mixlr, FB) උපයෝගී කරගත්තා.

අපට බොහෝ දෙනාගේ පුද්ගලික අත්දැකීම්/ජීවිත පරිවර්තන ලැබෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ අයත් නිතර නිතර කමටහන් සුද්ද කිරීම්, කවි/සින්දු ලිවීම හරහා අපේ සති පවුලට එකතු වුණා. හැකිතාක් දුරට අපි වීඩියෝ පට සහ සජීවී පණිවුඩ සමාජ මාධ්‍ය හරහා නිකුත් කළා. මේ අත්දැකීම් වඩාත් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් ඉදිරියටත් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා.



අපගේ මේ සිංහල පුවත් හසුන මඟින් සති පාසල ඉදිරි ගමනට පහත සඳහන් අංශ තව දුරටත් දිරිගැන්වීමට බලාපොරොත්තු වෙමු.

- සති පාසල පරිපාලන යාන්ත්‍රණය ජාතික හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන් විධිමත් කිරීම
- සති පාසල හා සම්බන්ධ පර්යේෂණ සහ ගවේෂණ ක්‍රමවත් කිරීම.
- ජීවන කුසලතා සහ සති ක්‍රීඩා තව තවත් එකතු කිරීම.
- සති කඳවුරු සහ දුරස්ථ සති පාසල් වාර පැවැත්වීම.
- විවිධ ජන මාධ්‍ය හරහා video and radio (රූපවාහිනී සහ ගුවන් විදුලිය) පණිවුඩ පන්තියක් පිළිවෙළින් ලබා දීම.

දැනට පවතින දේශපාලන හා පරිපාලන පද්ධතිය යටතේ සති පාසල් පණිවුඩ ලබා දී එම සම්මත පද්ධති හරහා සමස්ත දිවයිනම දැනුවත් කිරීමටත් මෙවන් අවිනිශ්චිත තත්ත්ව යටතේ සතිමත් වීම පිළිබඳව සමස්ත ලෝකයටම මග පෙන්වීමටත් සති පාසල කණ්ඩායම කටයුතු කරමින් සිටිති. කෙටියෙන් කියතොත් සමස්ත ලෝකයම වික්ෂිප්තව සිටින මේ පැයේ සති පාසලෙන් නිකුත් කෙරෙන පණිවිඩය සුවිශේෂී එකක්.

එය අත්දුටුවයි, ප්‍රත්‍යක්ෂයි.

ඒ සඳහා මේ විද්‍යුත් පුවත් හසුන සුවිශේෂ අවස්ථාවක් අපට හෙළි කරනවා.

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
නිස්සරණ වන සේනාසනය, මීතිරිගල

සති පාසල සභාපතිතුමාගේ පණිවිඩය

සති පාසල වනාහී හුදෙක් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම නොඑසේ නම් සිහියෙන් වැඩ කිරීම හෙවත් සතියෙන් කටයුතු කිරීම සමාජගත කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් ආගම් භේදයකින් තොරව ඇරඹි වැඩසටහනකි.

තමන් තුලින් බැහැරව ජීවිතයේ සැනසීම, මුදල් වැනි භෞතික වස්තු මත තක්සේරු කරන ලද මිනිසා, ඉතිහාසයේ අන් කවරදාකටත් වඩා වර්තමානය වන විට සුවිශාල ආර්ථික, සමාජීය හා මානසික කඩා වැටීමක් අත්දකිමින් සිටිති.

මානව වර්ගයාට සැනසීම ළඟා කර ගත හැකි එකම සහ හොඳම ක්‍රමය තමන්, තමා වෙතටම නැඹුරු වීම පමණක්ම බව මේ වන විට සමස්ත මානව වර්ගයා තේරුම් ගනිමින් සිටී. එවන් ඉතාමත්ම තීරණාත්මක මොහොතක සති පාසල පදනමේ සභාපති ලෙස මෙම අති විශිෂ්ට කරුණු අඩංගු සඟරාව තුලින් සමස්ත මානව වර්ගයා වෙත පණිවිඩයක් ලබා දීමට හැකි වීම මා <u>අනතිමානිව සතුටට පත් කරන කරුණක් බව කිව යුතුමය.</u>

අති පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමින්වහන්සේ හතළිස් වසරක් (40) පුරා, ස්වයං පුහුණුව තුළින් සතිය හෙවත් සිහිය පිහිටුවා ගැනීම පුරුදු කර ගත් අයුරු සති පාසල පදනම ඔස්සේ සමාජගත කිරීම හරහා, එම අත්දැකීම් ළඟාකර ගැනීමට සුවහසක් මානව වර්ගයට ඉඩහසර ලබා දීම මෙම කර්තව්‍යයේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වී ඇති බව මා සඳහන් කරන්නේ නිරාමිස ප්‍රීතියෙනි. ආසියාකරයේ වසර දහස් ගානක් තුළ නොසලකා හැරීම තුලින් යටපත්ව තිබූ සතිය, සති පාසල පදනම විසින් මතු කිරීමට ගන්නා උත්සාහය කාලෝචිත සමාජ වගකීමක බලගැන්වීමක් ලෙස සැලකිය හැකිය. මෙය කොතරම් කාලෝචිතද යන්න මේ වන විටත් බටහිර ලෝකයේ මානව විද්‍යා සහ සමාජ විද්‍යා පර්යේෂකයන් විසින් ඉතාමත් විශිෂ්ට ලෙස අර්ථ දක්වමින් සිටිති.

මෙහිදී සති පාසල නිර්මාතෘ අති පූජණීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේගේ මග පෙන්වීමෙන්, සති පාසල කණ්ඩායමේ ප්‍රමුඛ අවධානය හිමිව ඇත්තේ රටේ අනාගත කොඳුනාරටිය වන් වූ වර්තමාන ශිෂ්‍ය පරපුර වෙතට ය.

හුදෙක් දැනුම පදනම් කරගත් අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදය තුළ අපගේ දරු දැරියෝ වල් වැදෙමින් සිටින බව අපට මේ වනවිට තහවුරු වෙමින් පවතී. ඒ සඳහා වන නොයෙකුත් ආකාරයේ නිදසුන් අපට දිනපතා අසන්නට දකින්නට ලැබෙයි. පාසල් දරු දැරියන්ට දැනුම හා සමානවම, සිය ආකල්ප සහ කුසලතා සමබරව වර්ධනය කර ගැනීමටත්, කායිකව හා මානසිකව පරිපූර්ණ සිසුවෙක් සහ පුරවැසියෙක් ලෙස සමාජයට පා තැබීමට මඟ සැකසීමත්ද සති පාසල කණ්ඩායමම ලෙස අපගේ ඒකායන අරමුණ වී ඇත.

එම අරමුණ ඔස්සේ දරුවන් කේන්ද්‍ර කරගත් සුවිශේෂී, ආකර්ශනීය ක්‍රියාකාරකම් මාලාවක් සතිය මූලික කර ගනිමින් සති පාසල පදනම මේ වන විටත් රාජ්‍ය අනුග්‍රහය සහිතව මෙරට පාසල් පද්ධතිය තුළ ක්‍රියාත්මක කරමින් පවතී.

ස්වේච්ඡාවෙන් හා ලාභ ඉපයීමේ අරමුණකින් තොරව සති පාසල පදනම ලෙස ලියාපදිංචි වී ඇති අපි මේ මොහොත වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළ දහසකට අධික පාසල් ප්‍රමාණයක් හා 20,000 කට අධික සිසු දරු පිරිසක් ආවරණය කර ඇති අතර ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් එංගලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව, නවසීලන්තය, ඇමරිකාව, කැනඩාව හා ස්ලෝවැකියාව ආදී රටවල ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගනිමින් ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

සුවහසක් මානව වර්ගයාගේ යහපත වෙනුවෙන් මෙම උතුම් අරමුණ තවදුරටත් රට පුරා මෙන්ම ලොව පුරා සාර්ථකව ශක්තිමත්ව ඉදිරියට ගෙන යාමට අප සියලු දෙනාට හැකිවේවා යි මම ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

රන්ජන ගාමිණී වල්පොල

විරිය බලය

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සම්බුදධසස

"චතතාරිමානි, භික්ඛවෙ, බලානි, කතමානි චතතාරි, විරියබලං, සතිබලං, සමාධිබලං, පඤ‍ඤාබලං"

(මහණෙනි, මේ බලයෝ සතර දෙනෙකි. කවර සතර දෙනෙක්ද යත්; වීරිය බලය, සති බලය, සමාධි බලය, ප්‍රඥා බලය යි. - අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාත, අභිඤ්ඤා වග්ග, බල සූත්‍රය)

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අංගුත්තර නිකායේ චතුත්ථ නිපාතයේ එන මේ 'බල සූත්‍ර' දේශනාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බල කියන ගුනය සතර ආකාරයකින් පෙන්නනවා. බල හතරක් ගැන තමයි අපිට එහෙමනම් සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ.

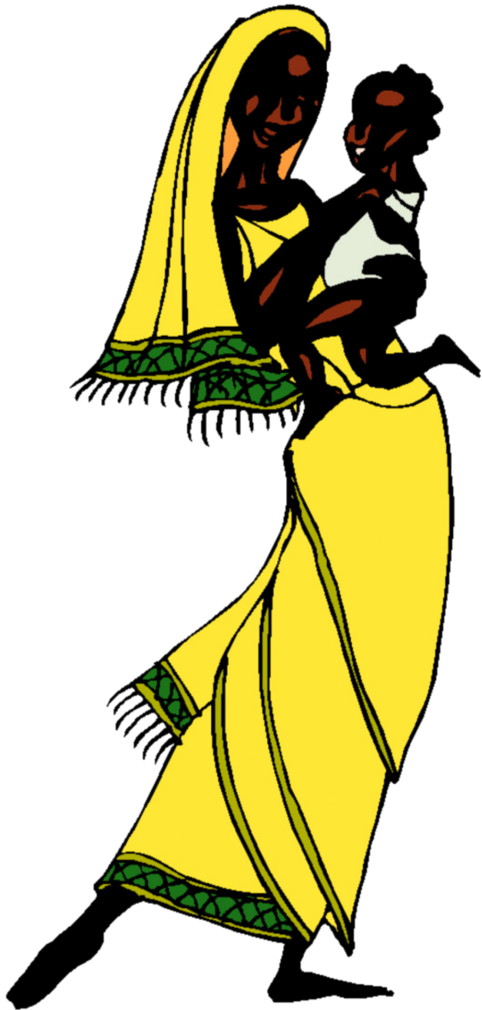
මේ බල හතර සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ මනසේ දියුණු වෙන බල හතරක්; එහෙම නැත්නම් මනසේ දියුණු කරගත යුතු බල හතරක්. ඒකෙන් එක බලයක් තමයි විරිය බලය. මොකද අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් පොඩි දේකට කම්පාවෙන ගතියක් "එහෙම නැත්නම් පොඩි දේකට සැලෙන ගතියක" පොඩි දේකින් ඇද වැටෙන ගතියක්, බිමට වැටෙන ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. පුංචි බාධාවක් පැමිණියත් ඒකෙන් වැටෙන ගතියක් තියෙන්න පුළුවන්. අන්න එබඳු හිතක් එහෙමනම් නැගිට්ටවලා ගන්න වෙනවා. නැවතත් ජවසම්පන්න කරලා බල සම්පන්න කරලා ගන්න වෙනවා. අන්න ඒ කටයුත්ත කරන්නෙ මේ විරිය බලයෙන්. කම්මැලිවෙන්න නොදී හොඳට නැගී සිටුවන ගතිය වීරියයේ කෘත්‍යයක් වෙනවා. ඉතින් ඒක තව තව වර්ධනය වෙලා ගිහිල්ලා, 'හොඳට දැන් මේ වෙලාවෙදි වීරියය තියෙනවා' කියලා දැනෙන මට්ටමකට, එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ දැන් ඒක දියුණුවෙලා තියෙනවා කියන මට්ටමකට, ඒ වගේමයි තමන්ට තමන් ගැන යම් පමණක ආත්ම විශ්වාසයක් ඇතිවෙන තරමකට හිතේ වැඩෙනවා. ඒ කියන්නේ තමන්ට තේරෙනවා දැන් මෙහෙම හැකියාවක් තියෙනවා මං ගාව, හිත සමහර වෙලාවට වැටුණට මට පුළුවන් මේක නැවතත් ඔසවාගන්න; නැවතත් හිතට බලයක් දෙන්න; නැවතත් හොඳට ශක්තියක් ගන්න, මේක අඛණ්ඩව කරන්න. 'මොන බාධා ආවත් මට ඉස්සරහට යන්න පුළුවන්' කියන, වීරියය මුල් කරගත්ත ස්වභාවයක් තමන්ගෙ හිතේ දැන් වැඩිලා තියෙනවා කියලා දැන් තේරෙනවා. එතකොට අපි ඒකට කියනවා 'විරිය' කියලා.

ඒ විරිය තමන්ට අන්න ඒ වගේ සමහර වෙලාවට අකරතැබ්බයක් වෙච්ච වෙලාවට එහෙම නැත්නම් හිතේ පසුබෑමක් වෙච්ච වෙලාවට, කම්මැලි වෙච්ච වෙලාවට වීරියය කියන එක ඉස්සරහට ඇවිල්ලා ඔසවලා තියෙනකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ විවිධාකාර හැකියා හිතේ තිබුණට දැන් මෙතෙන්දි මුල් තැන ගත්තේ මෙතෙන්දි අධිපතිත්වය දැරුවේ මේ වීර්යය කියන හැකියාව. මේ වීර්යය කියන ගුණය කියලා. එතකොට මේ කථා කරන හැකියා අතරින් ඉස්සරහට ඇවිල්ලා මේ වෙලාවෙදි කටයුතු කළේ වීර්ය කියලා අපිට තේරෙනවා. එතකොට අපි ඒකට කියනවා 'වීර්ය ඉන්ද්‍රිය' කියලා. වීර්ය ඉන්ද්‍රිය කියන්නේ ඒ වෙලාවෙදි එයා තමයි අධිපතිත්වය දරන්නේ; එයා තමයි මූලිකත්වය දරන්නේ; එයා තමයි ප්‍රධානියා වෙන්නේ.

දැන් ඕක තවටිකක් එහාට ගිහිල්ලා ඔන්න අපිට තේරෙනවා සමහර වෙලාවට හිත කම්මැලි වෙලා තියෙනවා. උදාසීන වෙලා තියෙනවා. සැඟවිලා තියෙනවා. වැටිලා තියෙනවා. ඒත් හැබැයි අපිට අර හොඳ අත්දැකීමක් ලැබිලා තියෙන නිසා, අපි දැන් අපේ හිත ගැන ටිකක් දන්න නිසා, වීර්යයකින් නැවත නැවත අපි කටයුතු කරලා තියෙන නිසා, වැටි වැටී නැගිටලා තියෙන නිසා අපිට දැන් හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වුණානම්, හිත වැටුණත් දැන් එච්චර බය නැති ගතියක්, හිත වැටුණත් කම්පා නොවෙන ගතියක් ඇති වුණානම්, අන්න ඒකට කියනවා 'වීර්ය බලය' කියලා. "කොසෙජ්ජෙ අකමපියටෙඨන විරියබලං" කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ හිතේ කම්මැලි ගතියක් ආවත් බය නැහැ. කම්පා වෙන්නේ නැහැ. මොකද තමන්ට විශ්වාසයි මේ බාධාව ජය ගන්න පුළුවන් කියලා. ඒ වීර්ය බලය.

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ





කාන්තා අපේ සතිය අපිට සහ ලොවට කරන සේවය

'සති පාසල' මේ ලිපිය කියවන ගොඩක් අය දන්නා තැනක්. සති පාසල වයස භේදයකින් තොරව, ජාති කුලමල ආගම් භේදයකින් තොරව පවත්වාගෙන යන තැනක්. ඉතින් මේ වැඩ පිළිවෙළට කොහොමටවත් ගැහැණු පිරිමි භේදයක් ඇත්තෙම නැහැ.

ඒත් මේ ලිපිය ලියන්න ආරම්භ කරනකොටම මගේ හිතට ආව එක්තරා කතාවක් මම මුලින්ම කියන්නම්කො. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ අති පූජණීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ කියන කතාවක්.

උන්වහන්සේ කියනවා දලයිලාමා තුමා කියනවා කියලා ඈත අතීතයේ දරුවෝ බය වුණේ තරහ වුණේ තාත්තා (අප්පච්චි) එක්ක. නමුත් දැන් කාලයේ දරුවෝ අම්මාට තමයි වැඩිපුර ද්වේශ කරන්නේ කියල. මේකට හේතුභූත වන කාරණා ගොඩක් දක්වන්න පුළුවන්.

මටත් මතක් වෙනවා අපි පොඩි කාලේ හැමදේම කිව්වේ අම්මත් එක්ක. හොඳ වුණත්, නරක වුණත්. හවසට කතා කර කර ඉන්නේ අම්මත් එක්ක. අම්මා හිටියේ දරුවන්ගේ පැත්තේ. තාත්තා තමයි තීරණ ගත්තේ.

මට මතකයි මම පාසලක උගන්වන කාලයේ මාත් එක්ක වැඩ කළ තවත් ගුරු මහත්මියක් කියපු කතාවක්. එතුමිය කියනවා ලොකු දුව කොහේදෝ විනෝද ගමනක් යන්න ඇහුව වෙලාවේ ඒ අම්මත් තාත්තත් හැසුරුණ හැටි, අම්මා ගත්තේ ළමයාගේ පැත්ත. අම්මා තීරණ දෙන්න ගියේ නැහැ. අම්ම කිව්වා අපි ගිහින් තාත්තාගෙන් අහමු කියලා. ඒ තාත්තා දන්නවා අම්මා මේ ගමනට කැමති නැති නිසයි ප්‍රශ්නය තාත්තා ළඟට ගෙනාවේ කියලා. ඉතින් අම්මා ළමයාගේ පැත්ත අරගෙන ළමයාත් එක්ක එකතු වෙලා කොයිතරම් ඇවිටිලි කළත් තාත්තා තීරණය වෙනස් කළේ නැහැ. ඒ දරුවෝ හොඳට හැදුණා. දැන් වගකිව යුතු පුරවැසියන් විදිහට වෛද්‍ය වෘත්තියේ යෙදිලා ඉන්නවා.

දැන් කාලේ නම් කියයි තාත්තාව නරක කෙනා කරලා අම්මා හොඳ වුණා කියලා. නැහැ ඒක නෙමෙයි වුණේ. තාත්තා නරක වුණා නෙමෙයි. ඒ නිසා තාත්තාගේ පෞර්ෂය දුවගේ හිතේ ඉහළින්ම පිහිටියා. අම්මාගේ ආදරය ළමයින්ට හොඳ පුරවැසියන් වෙන්න පෝෂණය දුන්නා. දැන් කාලේ තාත්තා වැඩි ආදරය පෙන්වන්න ගිහින් පෞර්ෂයට මොකක්දෝ හානියක් කරගන්නවා කියලා මට හිතෙනවා.

අනිත් කාරණය අපි පොඩිකාලේ වගේ දැන් එහෙම කතා කර කර ඉන්න අම්මාට විවේකයකුත් නැහැ. ඉතින් ළමයි තමන්ගේ හැඟීම් ආවේග හිර කරගෙන ඉන්නවා. මේ නිසා මේ ආවේග, තරහ, වෛරය දෙමව්පියන්ගෙන් පිට කරනවා කියල මට හිතෙනවා.

කොහොම වුණත් සති පාසල ආරම්භ කිරීමේ මූලික පරමාර්ථයන්ගෙන් එකක් තමයි සතිමත් දරුවෝ සමාජයට දායාද කිරීමට අතහිත දීම. සතිමත් දරුවෝ සුඛවාදිව හිතන, තමන්ට සහ අන්‍යයන්ට ආදරය කරුණාව දක්වන, සතා සීපාවට ගහට කොළට ආදරය කරන පරිසර හිතකාමී දරුවන්. මේ ළමයි සතිමත්ව තමන්ගේ ආවේග හෝ හැඟීම් දිහා බලන්න පුරුදු වෙනවා.

සතිමත් නිසා අනෙක් කෙනා ගැන සංවේදීව බලන්න උත්සාහ කරනවා. සතිමත්කම නිසාම කරුණාව දයාව මෛත්‍රිය වැනි මානුෂීය ගුණධර්ම දියුණු වෙනවා.

නමුත් අපි සති පාසලේ නැන්දලා, මාමලා, ස්වාමීන් වහන්සේලා, මෑණිවරු සති පාසලේ දරුවෝ එක්ක ඉන්නේ පැයක් දෙකක් විතර කාලයක්. ඊට පස්සේ දරුවෝ ඔක්කොම ගෙදර ගියහම පවුලේ අයත් එක්කයි ඉන්නේ. අම්මා, තාත්තා, අක්කලා, අයියලා, නංගිලා හා මල්ලිලා මේ ඔක්කොම එකට ඉන්නේ. පාසලට ගියහම යාලුවෝ ගොඩක් එක්ක ගුරු මහත්ම මහත්මීන්

එක්ක තමයි ඉන්නේ. ඉතින් වැඩි වෙලාවක් දරුවෝ ඉන්නේ ඔය කියන කණ්ඩායම් එක්කයි. මේ කියන හැම කණ්ඩායමක්ම වැඩිපුර නියෝජනය කරන්නේ කාන්තාවන්. මේ කරුණ කාන්තා අපේ සතිමත්කම වැදගත් වෙන්න එක හේතුවක් කියලා මට හිතෙනවා.

ගෙදර ගත්තොත් ගෙදර ඉන්න අම්මා, අක්කලා, නංගිලා සහ ඔයත් කාන්තාවක් නම් මේ කතාකරන කාරණය වැදගත්.

සති පාසලෙන් අපි පුංචි දූලා පුතාලට කියලා දෙනවා සතිමත් වෙන්න පුළුවන් ක්‍රම. සතිමත්ව ඇවිදින්නේ කොහොමද, සතිමත්ව වාඩිවෙලා ඉන්නේ කොහොමද කියලා ප්‍රධාන වශයෙන් කියලා දුන්නත් ඊට අමතරව අනෙකුත් ඉරියව් වලදී සතිමත් වෙනහැටි එදිනෙදා වැඩ කටයුතු වලදී සතිමත් වෙන හැටි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වලදී සතිමත් වෙන හැටි කියල දෙනවා.



කලිනුත් සඳහන් කළා වගේ, මේ දරුවෝ ගෙදර ගියාට පස්සේ ඉන්නේ අම්මා, තාත්තා ඇතුළු අනෙක් පවුලේ අයත් එක්ක. ඉතින් අම්මා, අක්කා, නංගි ගෙදර ඉන්න කාන්තා පාර්ශවයෙන් සහයෝගය ලැබෙනවා නම් ගමන යන්න පහසුවක් ලැබෙනවා. විශේෂයෙන් පවුලේ ඉන්න කාන්තා පාර්ශවයට අනෙක් අයව අලුත් දේවල් වලට එකතු කරගැනීමේ දක්‍ෂතාවය තියනවා කියලා මට හිතෙනවා.

මෙච්චර වෙලා කිව්වේ සති පාසලෙන් සතිය ඉගෙන ගෙන ගෙදර එන දරුවාට සතිය වැඩීමට ගෙදර ඉන්න කාන්තා පක්ෂයේ උදව් අවශ්‍ය බවයි. ඉතින් මේ උදව් කිරීම සාමාන්‍ය මතක් කිරීමකින් කරන උදව්වක් පමණක්, නැත්නම් දරුවන්ට සතිමත්ව විවේකයෙන් ඉන්න ඉඩ පහසුකම් ලබාදීම, නැත්නම් කාලය සොයාගැනීමට උදව් කිරීම වගේ සරල උපකාර වෙන්න පුළුවන්.

හැබැයි ඊට එහා ගිය උදව් කරන්නත් පුළුවන්. මේ උපකාර සති පාසලේ දරුවාට කරන උපකාරයට වඩා එහා ගිය සත් ක්‍රියාවක් වෙනවා. ඒ මොකක්ද දන්නවාද? තමනුත් සතිමත් වෙන්න උත්සාහ කිරීම.

විශේෂයෙන් කාන්තාව කියන්නේ ළමයි එක්ක ළඟින් ඉන්න කෙනෙක්. අම්මා විදිහට නැත්නම් අක්කා, නංගි, යෙහෙළිය විදිහට නැත්නම් ගුරුතුමිය විදිහට. මේ ආදී වශයෙන් විවිධ භූමිකා හරහා කාන්තාව සමාජයේ විවිධ සම්බන්ධතා දරුවන් එක්ක සමාජය එක්ක පවත්වනවා. ඒ වගේම තමයි බොහෝ වෙලාවට ගෙදර අම්මා තමයි මුළු පවුලේම යහපත, සුබ සිද්ධිය, චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පවත්වා ගැනීම සඳහා කටයුතු කරන්නේ.

ඉස්සර කාන්තා අධ්‍යාපනය එතරම් ප්‍රබලව නොතිබුණු කාලයේ කාන්තා අධ්‍යාපනය නගා සිටුවීමට උනන්දු වූ පිරිස කිව්වා, එක පිරිමි ළමයෙකුට ඉගැන්නුවොත් තනි පුද්ගලයෙකුට ඉගැන්නුවා විතරයි, නමුත් එක ගැහැණු ළමයෙකුට ඉගැන්නුවොත් පවුලකට ඉගැන්නුවා වෙනවා කියලා.

මට මතකයි 1990 දශකයේදී පාඩම් පොත්වල තිබුණා ගෙදර මේසෙට කෑම උයන්නේ කවුද? රෙදි පිරිසිදු කරන්නේ කවුද? රෙදි නමන්නේ කවුද? ගෙදර පිරිසිදු කරන්නේ කවුද? ඔය ආදී වශයෙන් අම්මා හෝ ගෙදරක සිටින කාන්තාවන් අතින් කෙරෙන වැඩ ලැයිස්තුවක්. එහෙම ඉගැන්වීමක් දැනුත් පාසල් පොත්වල තියෙනවාද කියලා මම දන්නේ නැහැ. නමුත් ගෙදර කාන්තාව සතු විශාල වගකීම් රාශියක් තියෙනවා. නිකමට හිතන්න මේ වගකීම් සම්භාරය නිම කරන්න අම්මා දවසකට කොයි තරම් බහුකාර්ය වැඩ (multi-tasking) වල නිරත වෙනවාද? මේ විදිහට බහුකාර්ය වැඩ වල නිතිපතා වෙහෙස වෙන එක මානසික සෞඛ්‍යයට කොහොමද බලපාන්නේ කියල ගොඩක් පර්යේෂකයින් සොයා බලා තියෙනවා. මේ අය සොයාගෙන තියෙන්නේ මේ බහුකාර්ය වැඩ නිසා මානසික ආතතිය ඇතිවෙන බවයි.

එච්චර විතරක් නෙවෙයි මේ කාන්තාවම රැකියාවක් නිරත වෙනවා නම් ඒ තැනැත්තියගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගැන හිතන්න, එයාට වගේම සමාජයෙත් වගකීම වෙනවා. මේ තත්ත්වය කාන්තාවට සීමා වුණු තත්ත්වයක් නොවෙන්න පුළුවන්, නමුත් ගෙදර පවතින සංහිඳියාව පවත්වා ගැනීමට කුටුම්බයේ කාන්තාව සතු වගකීම කොතරම්ද කියල අපේ පැරැන්නන් පෙන්වා දීලා තියෙනවා. නිවසක් ඇතුලේ සංහිඳියාව ඒ අය සමඟ ඇසුරු

කරන හැමදෙනාටම බලපානවා.

මේ විදිහට වර්තමානයේ කාන්තාව ගොඩක් මානසික පීඩනයකින් ඉන්නේ. මේ නිසාම ගෙදර ළමයිනට, තාත්තාට, වැඩ කරන ස්ථානයේ සේවකයන්ට, අතරමගදී මුණගැහෙන අයට, මේ හැම දෙනාම මේ කෙරෙහිම මේ මානසික ව්‍යාකුලතාවය නැත්නම් ආතතිය කරන්නේ හානියක්මයි.

පර්යේෂණ වලින් පෙන්වා දීලා තියෙනවා, එක වරකදී එක් ක්‍රියාවකට පමණක් අවධානය යොමු කිරීම කරන වැඩේ සාර්ථකව කිරීමට පමණක් නෙමෙයි අපගේ මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ද වැදගත් වෙනවා කියල.

ඒක මේ විදිහට කිව්වොත් බහු කාර්යයන් වල නිරත වීම නිසා අපගේ අවධානය එක දෙයක නෙමෙයි තියෙන්නේ. නිතරම මාරු වෙවී තියෙන්නේ. එක් අරමුණකින් අනෙක් එකට මාරුවෙනවා.

නිකමට හිතමු මේ වගේ තත්ත්වයක්, බණක් ඇහෙන්න දාලා පලා කපනවා. ඒ අතරේ ලිපේ තියෙන එකත් පිච්චෙයිද කියල බලන්න ඕනි. දැන වරකට හිත තියෙන්නේ කනේ, ඒ කියන්නේ බණ ඇහෙනවා, ඊළඟ තත්පරේ කපන පලා මිටියට හිත යනවා. එතනත් එක විනාඩියක් තියෙන්නේ නැහැ. ක්ෂණයකින් පනිනවා ලිපේ තියෙන එළවළුවට. ඔය මොකුත් නැත්නම් ඔය එකක්වත් නැතුව එළවළුවත් පිච්චිලා, අතත් කැපිලා, බණත් ඔහේ යනවා. මම සිතුවිලි වනාන්තරයක අතරමන්වෙලා ඉන්නවා.

මේ නිසා එක වැඩක් වත් හරියට කෙරෙන්නේ නැහැ. වැඩ හරියට කෙරෙන්නේ නැති නිසා ආතතිය වැඩියි. ඇයි අත්තෙන් අත්තට පනින රිලවා වගේ හිත අතෙන්ට මෙතෙන්ට පැන පැන ඉන්නවා. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා වරකට එක වැඩයි. ඒක හරියට කරන්න කියලා.

(one at a time and that done well).

කොහොම නමුත් මේ විදිහට අසිහියෙන් විවිධ වැඩ එකවර කරන නිසා අවධානය නැති වෙනවා. නැත්නම් අඩුවෙනවා. මේ නිසා ආතතියක් ඇතිවෙනවා. කාර්යයන් නිම නොකිරීම හෝ නිසි ලෙස සිදු නොකිරීම නිසා ආතතිය ඇතිවෙනවා. එය අපගේ ශරීරයේ ඇති ආතතිය කෙරේ බලපාන හෝමෝනය වන කෝටිසෝල් මට්ටම සමග සම්බන්ධ වෙනවා. ඉතින් කෝටිසෝල් මට්ටම ඉහළ යාම නිසා අපගේ සංජානන ක්‍රියාකාරිත්වයට (cognitive function) බාධාවක් වෙනවා. තවත් හේතුවක් තියෙනවා. කාන්තාවන් සාමාන්‍යයෙන් පිරිමින්ට වඩා හැම දෙයක් ගැනම කරදර වෙනවා. ඇමරිකාවේ කාංසාව ආබාධ පිළිබඳ සංගමයට අනුව, කාන්තාවන්ගේ මොළයේ ව්‍යුහාත්මක හා රසායනික වෙනස්කම් මෙයට හේතුව කියල සොයාගෙන තියෙනවා.

හාවඩ් විශ්ව විද්‍යාලයේ කරන ලද අධ්‍යයනයකින් පෙන්වා දීල තියෙනවා මිනිසුන් දැනට කරන දේ හැර වෙනත් දෙයක් ගැන සිතමින් 47% ක් කාලය ගත කරන බව. ඒ විතරක් නෙමෙයි, අපගේ මනස ඉබාගාතේ යන විට අප අඩු සතුටක් ලබන බව අධ්‍යයනයෙන් සොයාගෙන තියෙනවා. නමුත් ශුභාරංචිය නම්, සිහියෙන් සිටීමෙන්, හිතාමතාම වර්තමාන මොහොත කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන්, කාන්තාවන්ට වඩා හොඳ කාර්ය සාධනයක් කළ හැකි බවයි. වාසනාවකට, සිහිය එහෙමත් නැත්නම් සතිමත් වීම කියන්නේ ඉගෙනීමට හා පුහුණු වීමට හැකි කුසලතාවයක්. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සෙ කියනවා, සිහිය හෙවත් සතිය අපි උත්පත්තියෙන්ම අරගෙන එන දෙයක්. ඒ බව දන්නේ නැතිකමයි තියෙන්නේ කියලා. ඉතින් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව නැත්නම් සිහිය වැඩි දියුණු කළ හැකි හොඳම ක්‍රමයක් තමයි කරන වැඩේ හෝ ඉරියව්ව කෙරෙහි අවධියෙන් සිටීම.

සති පාසලෙන් අපි කියලා දෙන්නේ ඉන්න ඉරියව්ව, නැත්නම් කරන වැඩේ ගැන, හුස්ම වැනි දෙයක් කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේ පුරුද්ද, ඉබාගාතේ යන මනසට හොඳ ව්‍යායාමයක් කියල. ලස්සනම සිත් ඇඳගන්නා සුළු දෙය නම් සතිය පුරුදු කරන්න කරන්න අවධානය වෙනතකට යොමු වූ විට ඒ බව සතිය විසින් ම ඔබව දැනුවත් කිරීමයි. නැත්නම් දැනුවත් වීමට සතිය ඔබට උගන්වන එකයි. එසැනින් ඔබට කරන වැඩේ වෙත ඔබේ අවධානය නැවත ගෙන එන්න පුළුවන්.



සරලව හිතුවොත් ඔබේ මනස ඉබාගාතේ යාමට පටන් ගත් විට ඔබේ අවධානය මෘදු ලෙස කරන වැඩේට නැත්නම් යොදාගත් අරමුණට යෙදීමයි කරන්න ඕනි. මෘදු ලෙස කිව්වේ ඒ ගැන අමනාප නොවී, හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව, හිත නැවත පනවන ලද අරමුණට ගෙන එන්න ඕනි. හිතත් හරියට අකීකරු දරුවෙක් වගේ. දඬුවම් කලොත් තව ටිකක් වැරදි වැඩ කරනවා. යාප්පුවෙන් ආදරයෙන් ආපසු එන හිත පිළි අරගෙන නැවත අරමුණේ තියන්න ඕනි. ඇත්තම නම් ගොඩක් පුරුදු වෙනවිට තේරෙනවා සතිය පිට ගිය බව දැනගැනීම කියන්නෙත් අපි සතියෙන් ඉන්නවා කියන එකයි කියලා. මේ සතිය කියන දෙය ඇබ්බැහියකට යන ජීවිතය විවිධ කෝණ වලින් විවිධ හැරවුම් ලක්ෂ කරා මෙහෙයවන මහා බලසම්පන්න දෙයක්.

මේ අභ්‍යාසය ඇවිදින විට, රිය පැදවීමේදී හෝ සංවාදයක යෙදෙන විටත් පුහුණු වෙන්න පුළුවන්. ඔබ රැස්වීමක සිටිනවා නම්, පවසන දෙයට සියයට සියයක් අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ ඔබේ දරුවන් සමඟ සිටින විට, දරුවන් සමඟ පමණක් සිටින්න. ඔබ රාත්‍රී ආහාරය පිසින විට, ආහාර පිසීම කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කරන්න. ඔබ කුමක් කළත් එය සම්පූර්ණයෙන්ම කරන්න. මේ විදිහට සතිමත් වෙනකොට සිතුවිලි හා චිත්තවේග යන් දැකීමටත් ඔබ ඉගෙන ගන්නවා. මේකට කියනවා ඔබ ඔබ ගැනම ඉගෙන ගන්නවා කියල (intrapersonal skills).

කවුරු වුවත්, ජීවිතයේ කුමන අවධියක සිටියත්, සියල්ලෝම එක සමාන දේවල් වලට තමයි කැමති. උදාහරණ විදිහට, සතුටින් ඉන්න අපි හැමෝම කැමතියි. සමීප හෝ සමීප නොවන අන් අය සමඟ සුහද මිත්‍රශීලීව සම්බන්ධ වීමට අපි කැමතියි. සන්සුන් හා සාමය පිළිබඳ හැඟීම් ඇතිව ජීවත්වීමට කැමතියි. ප්‍රීතිමත් ජීවිත ගත කිරීමට කැමතියි.

සතුටුවිය හැකි කරුණ නම් අපට ඕනෑම වේලාවක, ඕනෑම ස්ථානයක මෙම කැමති දේවල් ඉටු කර ගන්න පුළුවන් වීමයි. මොකද, සතිමත් වීමෙන් අපගේ ශරීරය සමඟ සැප පහසු ලෙස ජීවත් විය හැකි ආකාරය, අපගේ මනස සහ එහි ස්වභාවය දැන ගැනීම, තේරුම් ගැනීම සහ තමන් තමන්ටම ආදරය කරන්නේ කෙසේද යන්න අපට ඉගෙන ගන්න පුළුවන් වෙනවා. මෙය හොඳටම ප්‍රමාණවත් අපි කැමති සතුට ප්‍රීතිය ඇතිකරගන්න. අනෙක් අය සමඟ සහයෝගයෙන් ජීවත් වෙන්න.

එය දුෂ්කර දෙයක් නෙමෙයි කාලය නාස්ති කිරීමකුත් නෙවෙයි. මේ විදිහට සතිමත් වීමෙන් ඔබට ඔබ ගැන සතුටක් දැනෙනු ඇති, අඩු ආතතියක්, වැඩි විශ්වාසයක්, වැඩි හැකියාවක් සහ ජීවිතය පහසුවෙන් ගත කිරීමට හැකිවනු ඇත. ඉතින් අද කතා කළේ කාන්තාවන් වන අපිට; පැවිදි හෝ නොපැවිදි, සතිමත් වීමෙන් ඇතිවෙන ශක්තිය, බලය නැත්නම් වාසි ගැනයි.

ඊළඟ ලිපියෙන් බලමු ගෘහණියක විදිහට අම්මා කෙනෙක් විදිහට රැකියාවක නියුතු කාන්තාවක් විදිහට නැත්නම් පැවිදි වත පුරන මෑණියන් වහන්සේ කෙනෙක් විදිහට කොහොමද සතිමත් වෙන්න පුළුවන් කියල. මේ හැම ආකාරයෙම භූමිකාවල් ගැන බෙදා හදාගන්න ගොඩක් අත්දැකීම් තියෙනවා. නැවත හමුවෙමු. ආයුබෝවන්!!

රෝහිණී සිල්මාතාව



සති පාසල සිතුවම් පවුර
ඩබ්ලිව්. දිල්ශාන් සොයිසා

"දියමන්තියක් හඳුනා ගන්නේ දියමන්තියේ වටිනාකම ගැන දැනුමක් ඇති පුද්ගලයා පමණි. සතිමත්බව නැමති වටිනා දියමන්තිය හිමිකර ගත් ඔබ අද දවසේත් එය ඔප දමා වටිනාකම වර්ධනය කර ගන්න..."

- ශාන්තිනී කන්‍යා සොයුරිය -

"ඔබ කොහේ ගියත්, ඔබ එහි සිටින්න."

- ජෝන් කබාට් සින් -



සතියෙන් දිවි ගෙවමු

වර්තමාන සමාජයේ ජීවත්වන මිනිසුන් සෑම මොහොතකම ජීවත්වනවා කියා සිතිය නොහැක. කිමෙක්ද යත්? ඔවුන් සෑම මොහොතකම වර්තමානය ගැන නො සිතන නිසාය. තමාගේ ජීවිතයේ සෑම මොහොතකම සතියෙන් හෙවත් සිහියෙන් ජීවත් වීමට අප සැමටම නොහැකිය. එම නිසා සමාජය දෙස බලන විට බොහෝ ගැටුම් වලට හේතු වී ඇත්තේ තම සිතුවිලි පාලනය කර ගත නොහැකි වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස මාර්ග අනතුරක් සඳහන් කළ හැක. ඊට ප්‍රධානම හේතුව ඒ මොහොතේ සිහිය නොතබා ගැනීමයි.

වර්තමානයේ සමහරුන් සිතන්නේ සිහිය හෙවත් සිත එකඟ කර ගැනීමට සෑම විටම භාවනා කළ යුතුයි කියා ය. වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ දෙනා කාර්යබහුල නිසා ඔවුන්ට භාවනා කිරීමට කාලයක් නැතැයි කියා ඒක අතහැර දමනවා. ඇත්තෙන්ම කිවහොත් අපට සතිය පුරුදු කිරීමට භාවනාව කිරීමට අවශ්‍යම නැත. වැඩක් කරන විට එම වැඩට ඒ මොහොතේ අවධානය යොමු කර මම කරන්නේ කුමක්ද කියා සිතනවා නම් එය ද සතිය පුරුදු කිරීමකි.

තවත් උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් අප සියලු දෙනාම දිනපතා ආහාර ගන්නවා. නමුත් කවුරුන්ද සිතන්නේ 'මම මේ ආහාර ගන්නවා කියලා?' වෙනත් වැඩක් කරමින් ආහාර ගන්නා විට එතන සතියක් නැත. ආහාර බෙදා ගන්නා මොහොතේ සිට අනුභව කර අවසන් වන තෙක් ඒ කෙරෙහි අවධානය තබාගෙන සිටිනවා නම් එය ද සිහියෙන් සිටීමකි. එවිට ආහාරයේ රස, සුවඳ, උණුසුම, සිසිල වැනි දේවල් කෙරෙහි අපට ඒ මොහොතේ දැනෙනු ඇත.

මේ ලෙස සතිය පුරුදු කරන්නැ යි අපට කියා දෙන තැන තමා 'සති පාසල'. එහිදී විශේෂයෙන් පාසල් ළමුන්ට තම අධ්‍යාපනය සාර්ථක ලෙස කරගැනීමට මඟ පෙන්වීම ලබා දෙනවා. වර්තමානයේ සමහරක් ළමුන්ට කෙතරම් පාඩම් කළත් මතක තබා ගැනීමට අපහසුය. මෙයට හේතුව ඔවුන් පාඩම් කිරීමේදී එය කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකිරීමයි. එවිට කළ යුත්තේ පාඩම් කිරීමට පෙර ඉඳගෙන සිහිය පිහිටුවීම අවම වශයෙන් විනාඩි දහයක්වත් සිදු කිරීමයි. එවිට සිත එක තැනකට ගැනීමට පහසු වනු ඇත. මෙලෙස අප සෑම වැඩකදීම ඒ මොහොතේ සතියෙන් හිටියොත් අපේ ජීවිත මීට වඩා අර්ථවත්ව ගත කිරීමට හැකි වේ.

ජී. සයුනි රුවනිමා
වයස අවුරුදු 15.
'සති පාසල' ඉහළ බෝම්රිය, කඩුවෙල



මෙරට සති පාසල වැඩසටහන්

ස්වේච්ඡාවෙන් තම ශ්‍රමය, කාලය සහ මුදල් යොදවමින් සම්පත්දායකයින් විශාල සංඛ්‍යාවක් විසින් ලංකාව පුරා සති පාසල වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමින් සිටිති. රට පුරා විසිරී පැතිරී සිටින ඔවුන් සති පාසලේ ඉදිරි ගමන වෙනුවෙන් සිදුකරන්නේ මුදලින් මැනිය නොහැකි අපරිමිත මෙහෙයකි.































එතෙර සති පාසල වැඩසටහන්

ශ්‍රී ලංකාව තුළ මෙන්ම විදෙස් ගතවද සුවිශාල සම්පත්දායකයින් පිරිසක් සති පාසලේ ව්‍යාප්තිය වෙනුවෙන් ඇපකැප වී කටයුතු කරති. මව්රටින් බැහැරව සිටියද තමන්ට හැකි උපරිමයෙන් සති පාසලේ ව්‍යාප්තියට මග එළිපෙහෙළි කිරීමට ඔවුන් දරනා වෙහෙස අතිවිශිෂ්ටය.

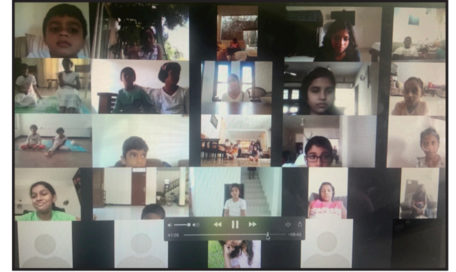
Online සති පාසල

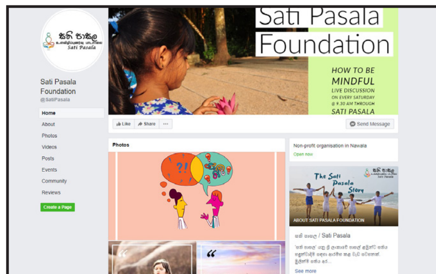
සයිබර් අවකාශය හරහා සති පාසල ව්‍යාප්තිය පසුගිය කොරෝනා වසංගත සමය තුළ ඉතා පුළුල් වී ඇත. Zoom, Line Group, MixLR වැනි විවිධ නවීන තාක්ෂණික මෘදුකාංග භාවිතය තුළ දෙස් විදෙස් බොහෝ පිරිසකට සති පාසල සමීප කිරීමට මේ වන විට හැකි වී ඇත.

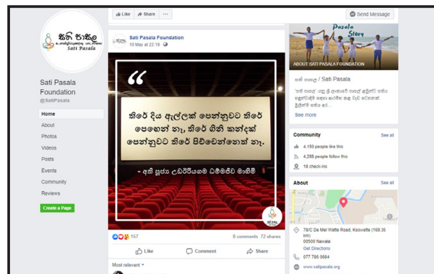


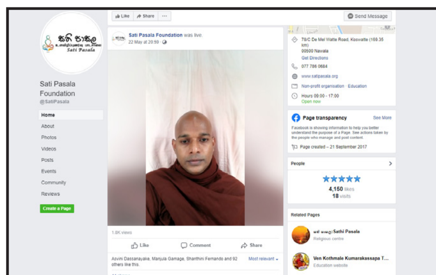


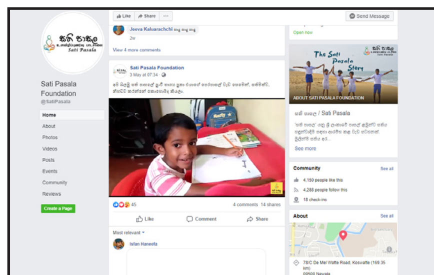












සති මුහුණු පොත

දරුවන් මෙන්ම වැඩිහිටියන්ද Facebook වැනි සමාජ මාධ්‍ය හරහා සති පාසල වෙත නැඹුරු කරවා ගැනීමේ නවතම උත්සාහය මල්පල ගැන්වෙමින් පවතින බව දැනුම් දෙන්නේ ඉතාමත් සතුටිනි. සමාජ ජාලා භාවිතය සම්බන්ධයෙන් ලොව පුරා පවතින සෘණාත්මක මතවාදයන් බිඳහෙළමින් සති මුහුණු පොත දීර්ඝ ගමනක් සඳහා මේ වන විට මග හෙළි කරගනිමින් සිටී.

ඉදිරි සති පාසල වැඩසටහන්

සතිය පිහිටුවීම කෙරෙහි උනන්දු වන සෑම සියලු දෙනා වෙනුවෙන්, දේශීය මෙන්ම විදේශීය වශයෙන්ද වැඩසටහන් බොහෝමයක් සැලසුම් කර ඇත. පවතින වසංගත තත්ත්වය තුළ මෙන්ම, මෙම වසංගත තත්ත්වය අවසන් වූ විටද සති පාසල ක්‍රියාත්මක කල යුතු ආකාරය පිළිබඳව මේ වනවිටත් කටයුතු සූදානම් කර ඇත.











සති ක්‍රීඩා මුදු මාරුව

පවත්නා මොහොතට අවධානය යොමුකිරීමට දිරිගැන්වීම හා පුහුණු කිරීම සඳහා සති ක්‍රීඩා උපයෝගී කර ගැනේ. මේ මොහොතට නැතහොත් පවත්නා මොහොතට අවධානය යොදන විට සෙමෙන් සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව යන තේමාව පදනම් කර ගනිමින් අදාල කාර්යයේ යෙදීම අතිශයින් පුහුණු විය යුතුය. අතරක් නැතිව පෙළීම් හා හැඟීම් වලින් පිරී අවුල්ව පවතින සිත එක් කාර්යයකට පමණක් අවධානය යොමුකර ටික වේලාවක් හෝ පවත්වා ගැනීම කුඩා දරුවනට පමණක් නොව පාසල් සිසුනට හා වැඩිහිටියනට ද එකසේ ඉතා දුෂ්කර දෙයක් බව කිසිවෙකුටත් රහසක් නොවේ. මුදු මාරුව අවශ්‍යයෙන්ම අවධානය එක් තැන්කරගෙන කළ යුතු ක්‍රීඩාවක් වන අතර එසේ නොවන්නට ක්‍රීඩකයා අතරමංවනු ඇත.

මුදු මාරුව අන්තර්ජාතික ව ප්‍රචලිත ක්‍රීඩාවකි. එය හඳුන්වන්නේ හැනෝයි ටවර් යනුවෙනි. අපගේ පරිසරයට සුදුසු වන පරිදි මුදු මාරුව යනුවෙන් නම් කෙරිණ. මුදු මාරුව එක් අයෙකුට පමණක් යෙදිය හැකි ක්‍රීඩාවකි. එසේ වුවද අතිරේකව තිදෙනෙකු පමණ සතිමත්ව නිරීක්ෂණ කිරීම සඳහා යෙදවීමෙන් හා ක්‍රීඩාව අවසානයේ දී නිරීක්ෂකයටද වාර්තා කිරීමට සැලැස්වීම මගින් හෝ සාකච්ඡාවක් මගින් නිරීක්ෂණ ඉදිරිපත් කිරීමට යොමු කිරීම තුලින් සාමූහික ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් ද යොදා ගත හැක. තවද කුඩා දරුවන් පාසල් සිසුන් මෙන්ම වැඩිහිටියනට ද සුදුසු පරිදි ක්‍රීඩාව අඩියර කිහිපයකින් සකස් කළ හැකි වීමද මෙම ක්‍රීඩාවේ විශේෂත්වයකි. ගෘහස්ත මෙන්ම එළිමහන් ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් ද සිදු කළ හැක.

චිත්‍රයේ පෙන්වා ඇති පරිදි සමාන ඝනකමක් සහිතව එකිනෙකට වෙනස් ප්‍රමාණයන්ගෙන් එනම් ක්‍රමයෙන් කුඩා වන එසේ නැතහොත් ක්‍රමයෙන් විශාල වන පරිදි හා එකිනෙකට වෙනස් වර්ණ හතකින් යුතු මැද හිලක් සහිතව ඇති මුදු හතකි. මැද හිල ආධාරකයේ එනම් ඇඟිල්ලේ ප්‍රමාණයට පමණක් සීමා වීම අවශ්‍ය වන අතර එසේ වීමෙන් මුදු සියල්ලල විශාල මුදුව ඇඟිල්ලේ පතුලටත් කුඩා මුදුව ඇඟිල්ලේ ඉහලින් සිටින සේ විශාලත්වය අනුව තැබූ විට ක්‍රමානුකූලව කේතුවක ආකාරයෙන් පිහිටනු ඇත. එහෙයින් මුදු හත සමඟ ඇඟිලි තුනක් ද ක්‍රීඩාව සඳහා අවශ්‍යවේ.

<u>ක්‍රීඩාව පෙළ ගැස්වීම:</u> ක්‍රීඩකයා විසින් ඇඟිලි තුන තමා ඉදිරිපිට වම් පස සිට දකුණු පසට විහිදෙන සරල රේඛාවක් ඔස්සේ තබා ගැනීම නියමිත පිළිවෙතයි. වම් පස ඇඟිල්ල පළමු ඇඟිල්ල වශයෙන් ද මැද ඇඟිල්ල දෙවන ඇඟිල්ල වශයෙන් ද දකුණු කෙළවර ඇඟිල්ල තෙවන ඇඟිල්ල ලෙසද හඳුනා ගත යුතුය. පළමු ඇඟිල්ලේ මුදු තැන්පත් කළ යුතුය. මුදු තැන්පත් කිරීම ඉහත සඳහන් කළ පරිදි විශාලතම මුදුවේ පටන් කුඩාතම මුදුව උඩට සිටින සේ කේතුවක ආකාරයෙන් විය යුතුය.

<u>ක්‍රීඩාව:</u> ක්‍රීඩකයා විසින් පළමු ඇඟිල්ලේ ඇති මුදු නියමිත රීතින් අනුගමනය කරමින් හා දෙවන ඇඟිල්ල ආධාර කර ගනිමින් පළමු ඇඟිල්ලේ තිබූ ආකරයටම සිටින සේ තෙවන ඇඟිල්ලට අවම වාර ගනණකින් මාරු කළ යුතුය. නියමිත රීතින් දෙකකි 1) එක් වරකට මාරු කළ හැක්කේ එක් මුදුවක් පමණි. 2) කුඩා මුදුවක් මත විශාල මුදුවක් කිසි විටෙකත් තැබිය නොහැක. මාරු කිරීමේ දී විශාල මුදුව මත කුඩා මුදුව පිහිටීම අවශ්‍ය වුවද ඒවා ආසන්න තම මුදු වීම අවශ්‍ය නොවේ. මුදු මාරු කිරීම සඳහා ඇඟිලි තුනම අවශ්‍ය පරිදි යොදා ගැනීමට සිදුවන හෙයින් එම තත්වය ඇඟිලි තුනටම පොදුය. එහෙත් ක්‍රීඩාව අවසානයේදී ආරම්භයේදී පළමු ඇඟිල්ලේ තිබූ ලෙසටම විශාලත්වයෙන් ආසන්න තම මුදුවේ පටන් පිළිවෙලින් කේතුවක ආකාරයට සිටින සේ තෙවන ඇඟිල්ලේ මුදු පිහිටිය යුතුය. මෙහිදී අවම වාර ගණනකින් යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ අනවශ්‍ය පියවර වලින් තොරව අවශ්‍යතම පියවර ගණනින් මාරු කිරීම සිදු කළ යුතු බවයි. මුදු දෙකක් නම් පියවර තුනකින්ද මුදු තුනක් නම් පියවර හතකින්ද මුදු හතරක් නම් පියවර පසළොස කින්ද මුදු පහක් නම් පියවර තිස්එකකින්ද මුදු හයක් නම් පියවර හැටතුනකින්ද මුදු හතක් නම් පියවර එකසියවිසිහතකින්ද ආදී වශයෙන් අවම පියවරයන් දක්වා ඇත.

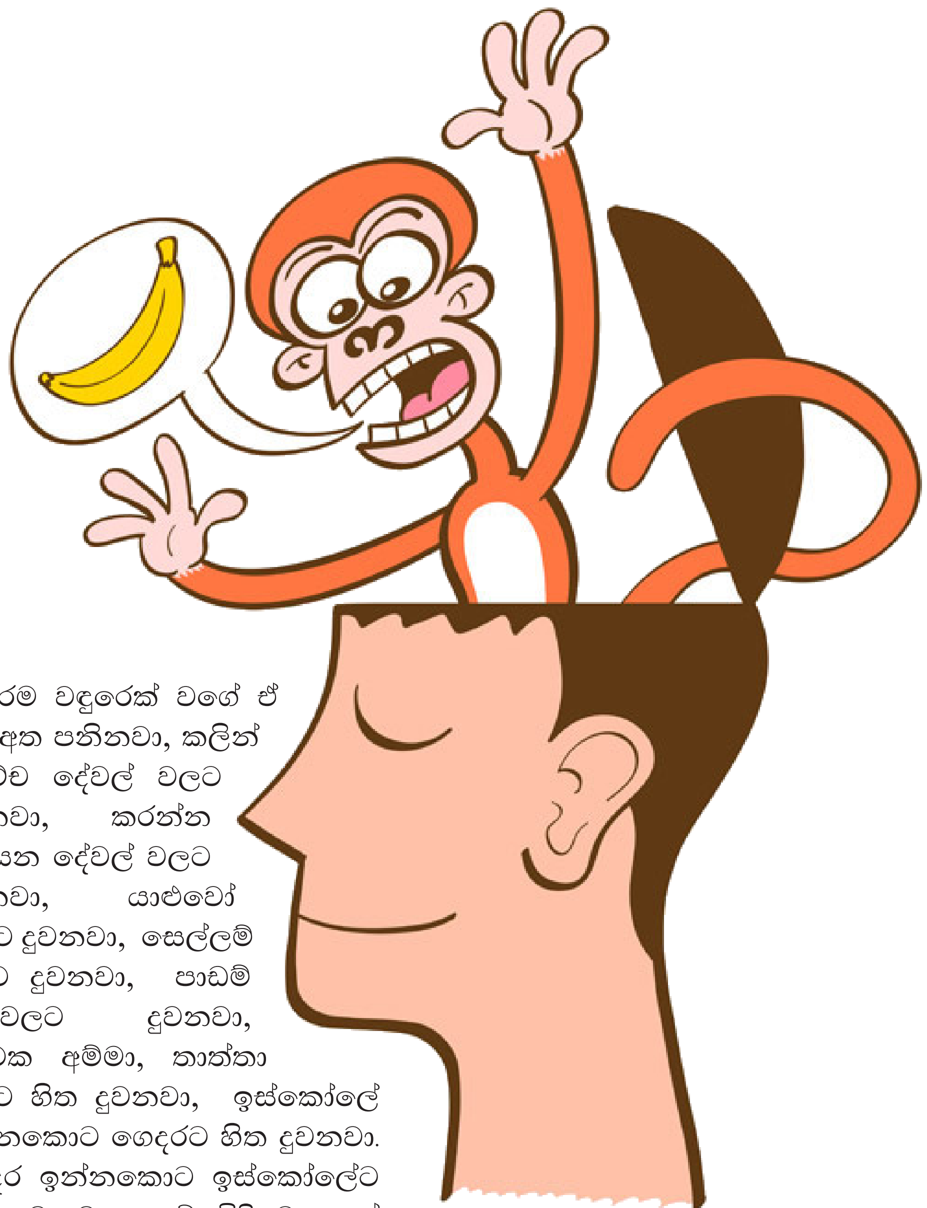
ක්‍රීඩාව ආරම්භයේදී පළමු



ඇඟිල්ලට යොදන මුදු ගණන ක්‍රීඩකයාට ගැලපෙන සේ මුදු දෙකේ පටන් ආරම්භ කළ හැක. වැඩිහිටියෙකුට වුවද ක්‍රීඩාවට ආධුනිකයෙක් නම් මුදු හතරක් නොඉක්මවන ගණනකින් ආරම්භ කිරීම සුදුසු ය.

- බටපොළ ද. මු. ග. ප්‍රේමතිලක -

වඳුරු මනස තේරුම් ගනිමු



ආදර දුවේ පුතේ, මම අද ඔයාලාට 'වඳුරු මනස' ගැන කියලා දෙන්නයි උත්සාහ කරන්නේ. ඔයාලා මීට කලින් වඳුරු මනස ගැන අහලා තියෙනවාද? සමහරවිට ගොඩක් දෙනෙක් වඳුරු මනස ගැන අහලා නැතුව ඇති. සමහර දුවලා පුතාලා අහලා තියෙන්නත් පුළුවන්. කොහොම නමුත් මම අද ඔයාලාට 'වඳුරු මනස' ගැන කියලා දෙන්නම්.

ඔයාලා හැමදෙනාම වඳුරා ගැන නම් හොඳින් දන්නවා නේ. එයාව මතක් වෙන කොට ඔයාලාගේ හිතේ ඇඳෙන්නේ මොන වගේ රූපයක්ද? එයා හරිම කලබල සතෙක්. ටික වෙලාවක්වත් එයාට එක විදියකට ඉන්න බැහැ. එයා නිතරම අත්තෙන් අත්තට පනිනවා. කලබලෙන් වටපිට බලනවා. ඔළුව කසනවා, විරිත්තනවා, ළඟ කෙනාට අතින් අනිනවා. එයා හරිම කලබල සතෙක් කියලා ඔයාලා හොඳින් දන්නවා.

හරි දැන් පුතාලාට වඳුරාගේ ස්වරූපය හිතට නැගුණා. දැන් මට කියා දෙන්න ඕනේ ඔයාලාට අපේ මනසේ ස්වභාවයත් අන්න ඒ වගේ කියන එක. අපේ මනසත් එක දේක තියා ගන්න හරි අමාරුයි. නිතරම වඳුරෙක් වගේ ඒ මේ අත පනිනවා, කලින් වෙච්ච දේවල් වලට දුවනවා, කරන්න තියෙන දේවල් වලට දුවනවා, යාළුවෝ ළඟට දුවනවා, සෙල්ලම් වලට දුවනවා, පාඩම් වැඩවලට දුවනවා, විටෙක අම්මා, තාත්තා ළඟට හිත දුවනවා, ඉස්කෝලේ ඉන්නකොට ගෙදරට හිත දුවනවා. ගෙදර ඉන්නකොට ඉස්කෝලේට හිත දුවනවා. මේ විදියට අපේ මනස අපි මේ වෙලාවේ කරන කටයුත්ත අමතක කරලා නිතර එහෙ මෙහෙ දුවනවා.

උදාහරණයක් විදිහට කියනවා නම් අපි හිතමු දුවේ පුතේ, ඔයා ගෙදර පාඩම් කරමින් සිටිනවා කියලා. පාඩමේ හිත තියෙන්නේ ඉතා කෙටි වෙලාවයි. මම කලින් මතක් කළා වගේ හිත විවිධ දේවල්වලට දුවනවා. මෙන්න මේ නිසා තමයි අපේ මනසට වඳුරු මනසක් කියන්නේ.

දැන් පුතාලාට හිතෙනවා ඇති, ඒක ඇත්ත තමයි කියලා. අපේ මනස වඳුරු මනසක් තමයි කියලා. මට ඒක කියන කොට මතක් වුණා 8 වසරේ ඉගෙන ගන්න දුවෙක් කියපු කතාවක්. මොකක්ද දන්නවාද? එයා හවසට පාඩම් කරන්න එයාගෙ මේසයට යනවා ලු. ගිහින් පාඩම් කරන්න පටන් ගත්තාම එයාගෙ හිත පාඩමෙන් පැනලා එක එක දේවල් වලට හිත දුවනවා ලු. එයාට මේක හරිම කරදරයක්. එයාගෙ හිත එයා කියන දේ අහන්නේ නෑ. පාඩමෙන් පැනලා එක එක දේවල්වලට දුවනවා. දැන් එයාට ඒකට හරි තරහයි. එයා ඊට පස්සේ මොකද කළේ කියලා දන්නවාද? එයා එයාගේ අඩිරූල අරගෙන එයාගේම අතට ගහලා එයා දඬුවම් කරගත් බව මගෙත් එක්ක කිව්වා.

දැන් තේරෙනවාද වඳුරු මනස අපට හරිම කරදරයක් කියලා. ඉතින් ඔයාලා කැමතිද මේ කලබලකාරී වඳුරු මනස ටික ටික තැන්පත් කරගන්න හැටි ඉගෙන ගන්න? ඔව්! මම හිතනවා මේ හැමදෙනාම ඒකට ගොඩාක්

කැමති වෙයි කියලා.

හොඳයි, දැන් මම පුතාලාට කියලා දෙන්නම් කලබල වඳුරු මනස ඉවත් කර ගෙන දවසේ වැඩ කටයුතු හොඳින් කර ගන්නේ කොහොමද කියලා.

වඳුරු මනස අයින් කර ගෙන සිටීමට කියන්නේ සතියෙන් ඉන්නවා කියලා. මේ දරුවෝ දන්නවාද 'සතිය' ඔව්! සඳුදා, අඟහරුවාදා, බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා, සිකුරාදා, සෙනසුරාදා හා ඉරිදා. හ්ම්!..... ඒකත් එක සතියක් තමයි නේද? හැබැයි අපි 'සති පාසල' මඟින් කියා දෙන්නේ ඒ සතිය නෙවෙයි.

'සති' කියන්නේ පාලි භාෂාවට අයිති වචනයක්. සිංහල වචනය සිහිය. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මයින්ඩ් ෆුල්නස් (mindfulness) කියනවා. 'සති පාසල' වැඩ සටහන හරහා මුළු ලංකාවේම ළමයින්ටත් වැඩිහිටියන්ටත් සතියෙන් වැඩ කරන ආකාරය, සතිය දියුණු කරන ආකාරය කියා දෙනවා.

සතියෙන් නැත්නම් සිහියෙන් සිටිනවා කියන්නේ මේ වර්තමාන මොහොතේ සිටින එකටයි. එනම් මේ මොහොතේ සිටීමයි. තවත් සරලව කියනවා නම් දුවේ පුතේ, අපි යම් කටයුත්තක් කරන විට අපගේ පූර්ණ අවධානය ඒ දේ මත තබා ගැනීමයි. උදාහරණයක්



ලෙස කියනවා නම් ඔබ පාඩම් කරන වෙලාවක නම් දුවේ පුතේ, ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානය පාඩම වෙත ලබා දීමයි.

ඔබ පාඩම් කරමින් සිටින විට ඔබගේ සම්පූර්ණ අවධානය පාඩම තුළ නැතිනම් ඔබ ඒ මොහොතේ සිටින්නේ සතියෙන් නෙමෙයි. ඒ කියන්නේ දුවේ පුතේ, ඒ වෙලාවේ ඔබට වඳුරු මනස ඇවිත් කියන එකයි.

ඔයාට මතකයට එනවාද, සමහර වෙලාවට පාඩම් කරමින් සිටියදී ඒ අතර ඔයා වෙන වැඩ කළ ආකාරය. නැතිනම් වටපිට බල බලා සිටි ආකාරය. එහෙමත් නැතිනම් වෙනත් දෙයක් කල්පනා කරකර සිටි ආකාරය. ඔව්! අපේ අවධානය ඒ වෙලාවේ පාඩමෙන් ගිලිහිලා. නැවතත් පාඩමට සිත ගත්තා ද නැවතත් මේ දේම සිදුවන බව ඔයාට මතක ඇති. ඒ නිසා අපිට පාඩම් කරන්න ගොඩාක් වෙලා යනවා. පාඩම් කරන දේ මතක හිටින්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපිට අධ්‍යාපන කටයුතු හොඳින් කර ගන්න බැරි වෙනවා. දැන් ඔයාලාට තේරෙනවා නේද, වඳුරු මනස අපට ගොඩාක් කරදරයි කියලා?

හොඳයි මම දැන් දුවලා පුතාලාට කියලා දෙන්නම් පාඩම් කරනකොට පාඩමට අවධානය තියාගෙන පාඩම් කරන දේ හොඳින් මතක තියා ගැනීමට උපකාරීවන සතිමත් බව දියුණු කරන ක්‍රමයක්!



දුවලා පුතාලා, පාඩම් කරන්න කලින් පාඩම් කරන මේසයේ පුටුව මත හෝ පහසු තැනක හොඳට පහසු ආකාරයට වාඩි වෙන්න. අත් දෙකත් පහසු විදියකට තියා ගෙන ඇස් දෙක සාමාන්‍ය ලෙස වහගන්න. දැන් බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන ශබ්ද වෙත අවධානය යොමු කොට, බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන සියලු ශබ්ද සිහියෙන් අහන්න. එතකොට ඔයාලාට බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන පුංචි පුංචි ශබ්ද පවා හොඳින් ඇහෙන්න පටන් ගන්නවා. මොකද දැන්

ඔයාලා සතියෙන් මේ මොහොතේ සිටින නිසා. එහෙම සතිමත් වී සිටින විට කලබල වඳුරු මනස අයින් වෙලා යනවා.

මේ විදියට සතිමත් වෙලා ඉන්නා විට ඔයාලාට ඉබේටම වගේ හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය හොඳින් තේරෙන්න පටන් ගන්නවා. දැන් ඔයාලාගේ අවධානය හුස්මට අරගෙන හුස්ම ඉහළ පහළ යන ආකාරය සතියෙන් බලාගෙන ඉන්න. මේ වෙලාවේ හිතලා හුස්ම ගන්නවා නෙමෙයි. ඉබේටම හුස්ම ඉහළ පහළ යන එකයි සිහියෙන් බලන්නේ. මේ විදිහට විනාඩි 10ක් 15ක් පමණ හුස්ම වෙත අවධානය තියාගෙන ඉන්න උත්සාහ කරන්න. හිත වෙනත් දේවල් වලට පැන ගියොත් නැවත අවධානය හුස්ම වෙතට ගන්න.

මේ විදිහට හැම දිනකම පාඩම් වැඩ පටන් ගන්න කලින් වාඩි වෙලා සතිමත් බව පුරුදු කරන්න. ටික දවසක් මේ විදිහටම සතිමත් බව පුරුදු කරන විට ඔයාලාට තේරෙන්න පටන් ගනීවි ටිකෙන් ටික හිතේ විසිරෙන ස්වභාවය අඩු වන බව වගේම පාඩම් කරන දේ මතක තියෙන බවත් තමන්ටම දැනෙන්න පටන් ගනී.

දුවේ පුතේ, අපි සතිය දියුණු කරන තරමට අපිට මේ මොහොතේ අවධානය තියා ගැනීමේ හැකියාවත් මතක ශක්තියත් හොඳින් දියුණු වෙනවා. බටහිර මනෝ වෛද්‍යවරු සඳහන් කරන ආකාරයට අපේ මොළයේ තියෙනවා 'හිපොකැම්පස්' කියලා කොටසක්. ඒ කොටස තමයි අපි ඉගෙන ගන්නා දේවල් මතක තබාගෙන ඉන්න කොටස. අපි සතිමත් බව පුරුදුකරන කොට මොළයේ 'හිපොකැම්පස්' කියන කොටසේ ස්නායු වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා අපේ මතක ශක්තිය වැඩි වෙන්න පටන් ගන්නවා. මම හිතන්නේ ඒක ඔයාලා වගේ ඉගෙන ගන්න දරුවන්ට හොඳ පණිවිඩයක් වේවි කියලා.

ඉතින් ආදර දුවේ පුතේ, ඔයාලා හැමදෙනෙක්ම මෙම ලිපිය හොඳින් කියවා අද පටන් සතිමත් බව ජීවිතයට එකතුකර ගන්න උත්සාහ කරන්න.

අද මේ ලිපියෙන් දුවලා පුතාලා ගොඩාක් වටින දේවල් ඉගෙන ගත්තා. ඒ වගේම පාඩම් වැඩ කරන්න කලින් හැමදාම ඉඳගෙන සතිය පුරුදු කළ යුතු බවත් හොඳින් මතක තබා ගන්න. එමෙන්ම සෑම දවසකම විනාඩි 10ක් 15ක් ඉඳගෙන සතිය පුරුදු කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න කියා දරුවන්ට මතක් කරමින් ඔබ හැමදෙනාටම ඒ සඳහා ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා කියා මම ප්‍රාර්ථනා කරමි!

හැමදෙනාටම හැම මොහොතක්ම සතිමත් මොහොතක් වේවා! ....

තෙරුවන් සරණයි!

- පූජ්‍ය අතුරුගිරියේ ධම්මවිහාරී හිමි -
'සති පාසල' ඉහළ බෝමිරිය, කඩුවෙල.

"අපේ සිතුවිලිවලින් අපි ලෝකය නිර්මාණය කරයි."
- බුදුරජාණන් වහන්සේ -

"මාන්නය එන්නේ සමාජශීලී වෙනකොට, සාකච්ඡාවට ගියොත්, වාද කලොත් විතරයි. එහෙම නැතිවෙලාවට මාන්නය නිදාගෙන තමයි තියෙන්නේ."
- අතිපූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ -

"මනස හරියට මාංශ පේශියක් මෙනි. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් ව්‍යායාම කරන තරමට එය පුළුල් වන අතර ශක්තිමත් වේ"
- ඉඩෝව් කොයෙනිකන් -



සති පාසල සිතුවම් පවුර
එච්. ඩබ්ලිව්. ඒ. තරුක නිහාර

සතිමත්බව වටහා ගනිමු

දරුවෙකු ඉපදෙන විට කරන පළමු ක්‍රියාව හැඬීමයි. මෙම හැඬුමෙන් එම දරුවා පෙනහලු වලට වාතය ලබා ගනී.

මැරෙන මොහොතේ කරන අවසාන ක්‍රියාවලිය ද හුස්ම ගැනීමයි. මෙය ඉතාමත් ම අසහනකාරී අත්දැකීමක් ලෙස කියැවේ.

මෙම සංධිස්ථාන දෙක හැරුන විට මේ අතරතුර දී ගන්නා කිසියම් හුස්ම රැල්ලක් කෙරෙහි අප කවුරුත් අවධානයක් යොමු කරන්නේ නෑ. එහෙම වෙන්නේ ස්වසන පද්ධතිය මගින් එය නිරායාසයෙන් සිදු කෙරෙන කාර්යයක් වීමෙන්. ඒ නිසා අපි අපේ සම්පූර්ණ ශ්‍රමය යොදා ඉතාමත් ම විනෝදයෙන් ජීවත්වීමට, කෑම, බීම, රැකීරක්ෂා කිරීම වැනි ලෞකික දේ කරනවා. රාත්‍රියට නින්ද යාමට පවා නාසික අග්‍රයේ හුස්ම වදින ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමට හොඳ ක්‍රමයක් බව නොදැන අපි නිදා ගන්න බැරි වුණාම ඒකට නිදි පෙති ගන්නවා.

සතිය පුහුණු කිරීම ආරම්භ වන්නේ හුස්ම රැල්ල වෙත අවධානය යොමු කිරීමෙනි. නමුත් ගැටලුව වන්නේ බොහෝ දෙනෙක් තමන් හුස්ම ගන්නවා යැයි සිතන නිසාය. නින්දට ගිය විට තමන් එය නොකරන නිසා හුස්ම ගැනීම නතර වනවා ද? නැත. ඒ හුස්ම ගැනීම ස්වයංක්‍රීයව ශ්වසන පද්ධතිය නිරායාසයෙන්ම කරන නිසාය. එම නිසා එයට තමාගේ සම්බන්ධයක් නැත. කෙනෙක් සම්බන්ධ නැති නිසා එය සියලු දෙනාටම පොදුය.

හුස්ම වෙත අවධානය යොමු කිරීමේ ක්‍රම දෙකක් තියෙනවා. එකක් කෙලින් තම නාසයේ අග්‍රයේ හුස්ම රැල්ල ගැටෙන ස්ථානය නිරීක්ෂණය හෝ උඩු තොල අසල ප්‍රදේශයට අවධානය යොමු කිරීමයි. නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් සමග උදරයේ පිම්බීම හැකිළීමට අවධානය යොමු කිරීමයි.

මෙම ක්‍රම දෙකින් වඩාත්ම උචිත ක්‍රමය තෝරා ගත හැකිය. උදරයේ පිම්බීම හැකිලීම බොහෝ විට අවධානය යොමු කිරීමට පහසු වන්නේ එහි ප්‍රදේශය නාස අග්‍රයට වඩා වැඩි නිසා දැනීම වැඩි බැවිනි.

ආධුනිකයකු වශයෙන් මුල දී හුස්ම රැල්ල නාසික අග්‍රයේ සිට පපුව ප්‍රදේශයෙන් උදරයේ පිම්බීම දක්වා ගමන් කරන ආකාරය නිරීක්ෂණය කර ඉන් පසුව වඩාත් ප්‍රමුඛව දැනෙන ස්ථානය තෝරා ගැනීම කළ හැකිය. අපගේ මනසේ ක්‍රියාකාරිත්වය ඇත්තේ මෙවැනි ඒකාකාරී දෙයක් කෙරෙහි අවධානය වැඩි වේලාවක් රඳවා තබා ගැනීමට නොවේ. එම නිසා ඉතා ඉක්මණින් මනස එක් එක් දිසාවකට දිව යාමට පටන් ගනී. නමුත් ඒ ගැන කලබල නොවී සිටින්න. මනසේ ස්වභාවය එය බව හඳුනා ගන්න. නැවත නැවතත් අවධානය හුස්ම රැල්ල වෙත ගෙන එන්න. ඔබ සාර්ථක වනු නොඅනුමාන ය.

සතිය පුහුණු කිරීමෙන් ලැබෙන දෙය තවත් විදිහකට තේරුම් ගැනීමට බලමු. දැන් හිතන්න සතුන් හය දෙනෙක් ඉන්නවා කියලා ලණු හයකට ගැට ගහලා. වඳුරෙක්, කිඹුලෙක්, බල්ලෙක්, කුරුල්ලෙක්, නයෙක් සහ හිවලෙක්. උන් බැඳල තියෙන කඹ හය අනිත් කොන් හයම එකතු කරලා ගැට ගහලා තියෙනවා. දැන් මේ හය දෙනාම හය පැත්තකට අදිනවා. වඳුරා ගහකට නගින්න හදනවා. කිඹුලා වතුරට අදිනවා. බල්ලා ගමට යන්න හදනවා. කුරුල්ලා ඉගිලෙන්න හදනවා. නයා නයි ගුහාවට අදිනවා. හිවලා සුසාන භූමියට අදිනවා. මෙතන ඉන්න ශක්තිය වැඩිම සතා දිනනවා. කිඹුලා ශක්තිය වැඩිම නිසා ඔක්කොම වතුරට ඇදිලා යනවා. දැන් හිතන්න මේ සතුන් ගැට ගහපු කඹ ටික අනිත් කෙලවරවල් පොල්ලකට ගැට ගසා එම පොල්ල තදින් බිමට සවි කර ඇතැයි කියා. එවිට මේ එක සතෙකුට වත් තමන්ට උවමනා දෙසට යන්න බෑ. සතුන් සියලු දෙනා අදින්න උත්සාහ කළත් කණුව ශක්තිමත්ව සවි කර ඇති නිසා ඇදෙන්නේ නැත. ටික වේලාවකින් සියල්ලෝම මහන්සියට පත් වී හති වැටී එතනම නවතී. මෙලෙස සතිමත් ව සවි කර ඇති කණුව තමයි පුහුණු කළ සතිය.

ආලෝක කිරන වර්ග හතරක් තියෙනවා. හඳෙන් ලැබෙන්නේ ආලෝකය, හිරු එළිය, විදුලි ආලෝකය සහ ගින්න. නමුත් අපගේ ඇතුලේ තිබෙන ආලෝකය මේ සියල්ලටම වඩා උසස්. එය අපිව නීරෝගීව සතුටින් තබනවා.

සතිමත් බව පුහුණු කිරීමට සතයක්වත් වියදම් වන්නේ නැත. මිනිස් වර්ගයා එන්නතක් ලැබෙන තෙක් සිටිය යුතු ද නැත්නම් දැන්මම සතිය පුහුණු කිරීමට පටන් ගෙන ප්‍රතිශක්ති කරන පද්ධතිය ශක්තිමත් කර ගත යුතුද?

- ආර්. ඒ. සුගත් රාජපක්ෂ -

"ඔබට මුහුදු රැළි නැවැත්විය නොහැකිය, නමුත් ඔබට එහි සැරිසැරීමට ඉගෙන ගත හැකිය"
- ජෝන් කබාට් සින් -



SOS ළමා ගම්මානයේ මව්වරුන් 90 කට සති පාසල හඳුන්වා දීම

SOS ළමා ගම්මානයේ මව්වරුන් 90 කට සති පාසල හඳුන්වා දීමේ තුන් දින වැඩමුළුවකට පෙබරවාරි සහ මාර්තු මාස වලදී සහභාගී වූවා. මෙම වැඩමුළුව කඩුවෙල, බෝමිරිය සති පාසල් භූමියේ දී පැවැත් වුණා. මව්වරුන්ට සතිය පුහුණු කිරීමේ මූලික අරමුණ වනුයේ ඔවුන් විසින් ඔවුන් භාරයේ සිටිනා දරුවන්ට ද සතිය කියා දීම කරනු ඇතැයි යන බලාපොරොත්තුවයි.

සහභාගි වූ මව්වරුන් වැඩමුළුව ගැන මහත් ප්‍රසාදය පළකළ අතර සතිය පිළිබඳ ඉගෙන ගත් කරුණු නිවසේ දී පුහුණු කිරීමට විවිධ අවස්ථා ඇති බව පැවසුවා.

SOS ළමා ගම්මානයේ කාර්යභාරය වනුයේ, දුප්පත්කම, මනෝ විද්‍යාත්මක හෝ සමාජීය හේතූන් නිසා පවුල් සංස්ථාව කඩා වැටීමෙන්, දෙමව්පියන් අහිමි වූ දරුවන්ට සමාජයෙන් හිරිහැරයක් වන්නට නො දී කැපකරු පවුලට භාර දී ඔවුන් ව රැක බලා ගැනීමට සැලැස්වීමයි. මෙය පවුල්වල දරුවන් සමඟ එකට ජීවත්වීමෙන් ඔවුන්ට ද ළමා කාලය සතුටින් ගත කිරීමේ අවස්ථාවක් ලැබේ.

සතිමත් බව පුහුණු වීම මෙම දරුවන්ට ඉතාම ප්‍රයෝජන කාරී වන්නේ ඔවුන්ගේ ජීවිත වලට නව මුහුණුවරක් ලබා දී, අතීතයේ වූ සිදුවීම් වල ඇති අසහනකාරී තත්ත්වයන් අමතක කර මේ වර්තමාන මොහොතට පැමිණීමට උදව්වන නිසාය. පුහුණුව ලැබූ මව්වරුන් 90 දෙනාගෙන් SOS ළමා ගම්මානයේ 100 කට අධික දරුවන්ට මෙම උතුම් වූ සතියේ පණිවුඩය ගෙන යාමට හැකිය.

මෙම වැඩමුළුව සංවිධානය කිරීමට මූලික වූ පූජ්‍ය ධම්මවිහාරී ස්වාමීන් වහන්සේ හා හේමන්ත රණවක මහතාට සහ නන් අයුරින් සහය දුන් සියලු දෙනාට අපගේ හද පිරි ස්තුතිය පිරිනමමු.

- දිනුෂ් ජයසූරිය -
අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂක
SOS ළමා ගම්මානය, ශ්‍රී ලංකාව

විනෝදාංශය වූ සතිය



ලණු පැදුරයි පාදයයි සිපගන්නා ඒ මොහොතට හිත යොදමින් හෙමින් ආදරෙන් ඇවිද ගිය ඔහුට එකවර අහුවෙනවා පාද දෙකේ ස්පර්ශ අතර ස්පර්ශයක් නැති ස්වභාවයක්. ඒ වෙනකොට ඔහුට ඒක අලුත් අත්දැකීමක්. හරියට හාදු දෙකක් අතර විවේක වෙලාවක් වගේ පුදුම ලස්සන ස්වභාවයක්. හිත ඒ ස්වභාවය තුළ කෙමින් ගිලී ගියා.

ඉන් පසුව ඔහු ඒ 'නැති' ස්වභාවයට සතිය යොමු කරමින් දිගටම ඇවිදීම සිදුකරගෙන යද්දී හැඟුණේ 'තිබෙන ස්වභාවයට වඩා නැති ස්වභාවය උතුම්' වගේ කියලාය.

තව ටික කාලයක් ඔහොමම කරගෙන යද්දී තේරුණා මේ නැති ස්වභාවය ගෝචර වෙන්නෙත් පාදවල ස්පර්ශය පිළිබඳ මතකෙට සාපේක්ෂව බව. එහෙනම් තියෙන බව අහුවෙන්නෙත් නැති බවට සාපේක්ෂවයි. නැතුව ඒ දෙන්නට තනි පැවැත්මක් නැහැ. 'Wow' ඒක නියමයි!

දැන් හිතට අමුතු දෙයක් වෙලා.

එයා දැන් 'නැති' හෝ 'තියෙන' දෙකෙන් එකක් වත් තෝරන්නේ නැහැ. ඒ දෙකේම එකතුව වෙන සමස්ත ඇවිදීමට ම යොමුවෙලායි ඉන්නේ. දැන් ඔහු දන්නවා ඔහු 'ඇවිදින' බව. එච්චරයි. ශරීරයට සුපුරුදු විදියට ඇවිදින්න දීලා බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ බලන් ඉන්න ගතියවත් මම කරගන්නෙත් නෑ. ඇවිදින ස්වභාවයයි. ඒ දිහා බලා ඉන්න ස්වභාවයයි. තවත් විදියට කියනවා නම්, 'හුදු ඇවිදීම' එච්චරයි.

දැන් ඔහුට හිතෙනවා මේ අත්දැකීම මගේ එදිනෙදා කටයුතුවල දාලා බලන්න බැරිද?

ඇයි බැරි, පටන් ගනිමු.

Brush කරනවා, නානවා වගේ පුංචි සරල වැඩවලදී ඔහු බලනවා. ලස්සනට body knowledge එකට වැඩේ කරන්න දීලා බලන්න ඉන්න පුළුවන්.

වෙනදා වගේම වැඩේ යනවා. වෙනසකට තියෙන්නෙ වැඩේ සතියේ ඉදිරියේ වෙන එකයි. ඒ අතර එහෙන් මෙහෙන් හිතේ කතන්දර ගෙතිලිත් නැතුවාමත් නොවෙයි.

ඒවා නැත්තටම නැත්නම් සතියක් තියෙන බව දැනගන්නේ කොහොමද?

'මුලදී ආයාසෙන් වැඩූ සතිය, දැන් ඔහුට හුදු විනෝදාංශයක් පමණි.'

- ඉස්ෆාන් හනීෆා -

සතිමත්බවට අවධානය යොමු කළ යුත්තේ ඇයි?

පැවරුම දෙන්න හෙට අන්තිම දවස. විභාගය අත ළඟ. ප්‍රස්ථා රූප සටහන් වලින් ඔළුව පිරීලා, අවුල්වෙලා, තරුණ අපේ සුපුරුදු අදෝනාව. අපේ මනස වියවුල් වෙන තරමටම දේවල් වලින් පිරීලා. හැම මොහොතකම තව තවත් දේවල් අපි එකතු කර ගන්නවා. ළමයින්ට විතරක් නෙවෙයි. අද කාලේ වැඩිහිටියන්ටත් එහෙමයි. ඒ වුණාට දන්නවද විද්‍යානුකූල ක්‍රමයක් තියෙනවා මෙලෙස අවුල්වෙච්ච මනස සුද්ද කරලා නිදහස් කරගන්න. විහිලුවක් කියලා හිතන්න එපා, ඒ තමයි සතිය පුරුදු කරන එක.

ඉතින් මොකක්ද මේ සතිය කියන්නේ? කැළඹිච්ච මනසක් සන්සුන් කරලා මේ මොහොතට ගෙනැත් තියා ගන්න ක්‍රමයක්. සතිමත් වීම පුහුණු කරන ක්‍රම කිහිපයක්ම තියෙනවා. තමන්ගේ ජීවන රටාවට, වයසට බාධාවක් නොවන විදිහට සෑම කෙනෙකුටම ඕනෑම කෙනෙකුට සතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන්.

අපේ පැරණි ජන කතාවක් තියෙනවා කාන්තාවක් කිරි විකිණීමට පොළට ගිය හැටි. ඉස්සර කාලේ බඩු ගෙනියන කොට ඔළුව උඩ තියා ගෙන යන එක සාමාන්‍ය දෙයක්. මේ කාන්තාවට පොළට යන්න සෑහෙන දුරක් පයින් යන්න වුණා. පොළට යන අතර තුර දී ඇය කල්පනා කරමින් ගියේ කිරි විකුණා ගන්නා මුදල් වලින් ඇය කරන දේ ගැනයි. ඇය ලස්සන ඇඳුමක් මිල දී ගෙන එය ඇඳ ගෙන තාලයට ඇවිදින සැටි, එවිට ගමේ මිනිසුන් ඇය දෙස බලන හැටි. ඇය ආඩම්බරයෙන් ඔවුන් ළඟින් යන සැටි, මෙලෙස සිහින මවමින් ඇය ඇවිදින විට

ඇඟ සෙළවීමෙන් කිරි බඳුන බිම වැටී බිඳී ගියා. තමන් කරන දෙය ගැන සතිමත් නොවූ විට සිදු වන අකරතැබ්බ ගැන පෙන්වන හොඳම උදාහරණයකි මෙය.

සතිමත් වීමෙන් එදිනෙදා ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රයෝජන කිහිපයක් දැන් බලමු. ඔබගේ ශරීර සෞඛ්‍යයට සතිමත් වීම ඉතාමත් ම සෘජුව බලපානවා. මානසික ආතතිය අද කාලයේ හුඟ දෙනෙකුට බලපාන තත්ත්වයක්. සතිමත් වීම මෙය අඩු කර ගැනීමට උදව් වෙනවා. මීට අමතරව තවත් විවිධ තත්ත්වයන් නිසා රෝගී වූවන්ට සතිමත් වීම එම රෝගී තත්ත්වයන් අඩු කර ගැනීමට උදව් වන බව පර්යේෂණ වලින් සොයා ගෙන තියෙනවා. නොසන්සුන්ව පාද තබන අයට, මනසට දරා ගත නොහැකි තරම් දේවල් පිරී ඇති අයට, සෞඛ්‍ය සත්කාර වෘත්තිකයන්ට, පොලිස් නිලධාරීන්ට සහ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන්නන්ට පවා සතිමත් වීම උදව් වෙනවා.

මීට අමතරව සතිමත් වීමෙන් ශරීර සෞඛ්‍යයට ලැබෙන වාසි කිහිපයක් ම තියෙනවා. මොලයේ ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිවීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දියුණු වීම, නින්ද පහසු වීම, හෘදය පද්ධතිය හා සම්බන්ධ රෝග සුව කිරීම, නිදන්ගත රෝග වලින් සහනය ලැබීම, ආමාශ අන්තරයික ආබාධ අඩු කිරීම, රුධිර පීඩන අඩු කිරීම, හෘද ස්පන්දන වේගය අඩු කිරීම, කාන්සාව අඩු කිරීම, ශරීරයේ ලෙඩ රෝග වල ඇති බලපෑමට අමතරව මානසික සුවතාවය ද සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන වෙනවා. දැනුවත් වීම හෝ අවධානය යොමු කිරීම වැඩිවීම, සන්සුන් බව තමන්ගේ අභ්‍යන්තරයෙන් දැනෙන ස්ථාවර බව, වටපිටාවට දැනෙන සම්බන්ධතාවය සහ විශේෂයෙන් තමන් මේ මොහොතේ ජීවත්වන බව දැන ගැනීම, මෙහි වැදගත් කරුණුයි. සතිමත් බව පුහුණු කිරීම, ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් පමණක් නොව, ඔබගේ සමස්ත යහපැවැත්මට ම ඉතාමත්ම වැදගත් වෙනවා. ජීවන රටාව යහපත් ලෙස කරගෙන යෑමට මානසික ආකල්ප හොඳින් සකස් කර ගැනීමටත් සතිමත් බව උපකාරී වෙනවා. සතිමත් බව දියුණු කිරීමෙන් ඔබගේ ජීවිතයේ හැම පැතිකඩකටම සහයෝගයක් ලැබෙනවා. සෑම මොහොතකම සතුටින් ගත කිරීමට උපකාරී වෙනවා. ඔබ පාසලේ දී කරන සියලු අධ්‍යාපන කටයුතු වලට සම්පූර්ණ වශයෙන් අවධානය යොමු කිරීමට හැකිවේ. මේ මොහොතට පූර්ණ ලෙස අවධානය යොමු කිරීමේ දී අනාගතයේ ඇති වන දේවල් වලට බලාපොරොත්තු වීම හෝ පසුගිය දේ ගැන මතක් කිරීමෙන් ඒවා ගැන කලකිරීමට ඇති අවකාශය අඩුය.

තමන්ගේ ආත්ම අභිමානය හා තමන් තුළට යොමුවීමට සතිමත් වීම බොහෝ සෙයින් උපකාර වෙයි. සති කඳවුරු තුනකට සහභාගිවීමේ භාග්‍යය මට දැනටමත් ලැබී තිබෙනවා. මෙම වැඩ සටහන් බොහොම විනෝද ජනකයි. ඒ වගේම ළමයින්ට සතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන් අවස්ථා ගොඩක් තියෙනවා. ඇවිදින කොට, හිඳගෙන ඉන්න කොට වගේම වෙනත් දේ කිරීමේදීත් සතිය පිහිටුවන්නේ කොහොමද කියලා, කියලා දෙනවා. එතකොට තමන්ට සුදුසුම විදිහ තෝර ගෙන පුරුදු කරන්න පුළුවන්. සති කඳවුරකට ඔබට සහභාගි වෙන්න කියලා ඔයාලව ඉතාමත්ම උනන්දු කරවනවා. ඒක ඔයාලගේ ජීවිතවලට ගොඩක් ප්‍රයෝජනවත් වේවි. සතිය පුහුණු කිරීම ජීවිතයට නව අරුතක් ගෙන දෙනවා. ඕගොල්ලන්ගේ ජීවිතයේ ඉදිරි ගමනේ දී මානසික, ශාරීරික මෙන් ම සම්පූර්ණ ජීවන රටාවේ ම වෙනසක් ඇති කිරීමට සතිය පුරුදු පුහුණු කිරීම දැනගෙන සිටීම ගොඩක් ලොකු අත් උදව්වක් වනු නොඅනුමානයි.

- දිහිනි තන්ත්‍රිගේ -
වයස අවුරුදු 13
ඕක්ලන්ඩ්, නවසීලන්තය



සතිය

මේ මොහොතට අවදි වෙලා අවධානය එහි වන්නේ
අරමුණකට සිත යොදලා විනිශ්චයක් නොකරන්නේ
අතීතයට බැඳිලා නැහැ, ඉදිරි සිහින නොමැවෙන්නේ
එන සිතුවිලි අනවසරයෙන්, ඇවිදින් යන්නට එන්නේ

සතිය නිදහසෙන් ඉන්නේ, නැහැ නොව ඔහු පැති ගන්නේ
දුක සැප අප වෙත එනකොට, නැහැ නොව අප හැර යන්නේ
අසතියෙන්නෙ අපි ඉන්නේ, සතියයි පෙන්නා දෙන්නේ
හොඳම මිතුර ළඟ ඉන්නේ, අපි සමග ගමනකයි යන්නේ

කුඩා, ගැටවර, තරුණ, වැඩිහිටි සැමට සතියයි කියල දෙන්නේ
පුහුණුවෙන්මයි ඉගෙන ගන්නේ, අපේ සිත් පිරිසිදු කරන්නේ
මේ මොහොතටයි අවදි වන්නේ, එදිනෙදා දිවිය සරු කරන්නේ
පුහුණුවේ බල මහිමයයි, දැන් සතිය සමගින් නුවණයි වැඩෙන්නේ.

සති පාසල මධ්‍යස්ථාන

රට පුරා ක්‍රියාත්මක වන සති පාසල වැඩමුළු වලට අමතරව, ලංකාව පුරා ක්‍රියාත්මක සති පාසල මධ්‍යස්ථානද සතිය පුහුණු කරන්නන් වෙනුවෙන් මග පෙන්වන්නේ කිසිදු ආර්ථික ප්‍රතිලාබයකින් තොරවයි.

1 **කඩුවෙල මද්‍යස්ථානය**
සැම ඉරිදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
297/2, නිස්සරණ වනය, අශෝකාරාම පන්සල පාර, ඉහල බෝමිරිය, කඩුවෙල.
ප්‍රසාද් - 0766220362
උපේක්ෂා - 0777274414

2 **මීතිරිගල මද්‍යස්ථානය**
සැම සදුදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
හේවගේ - 0777223468, 0333339193

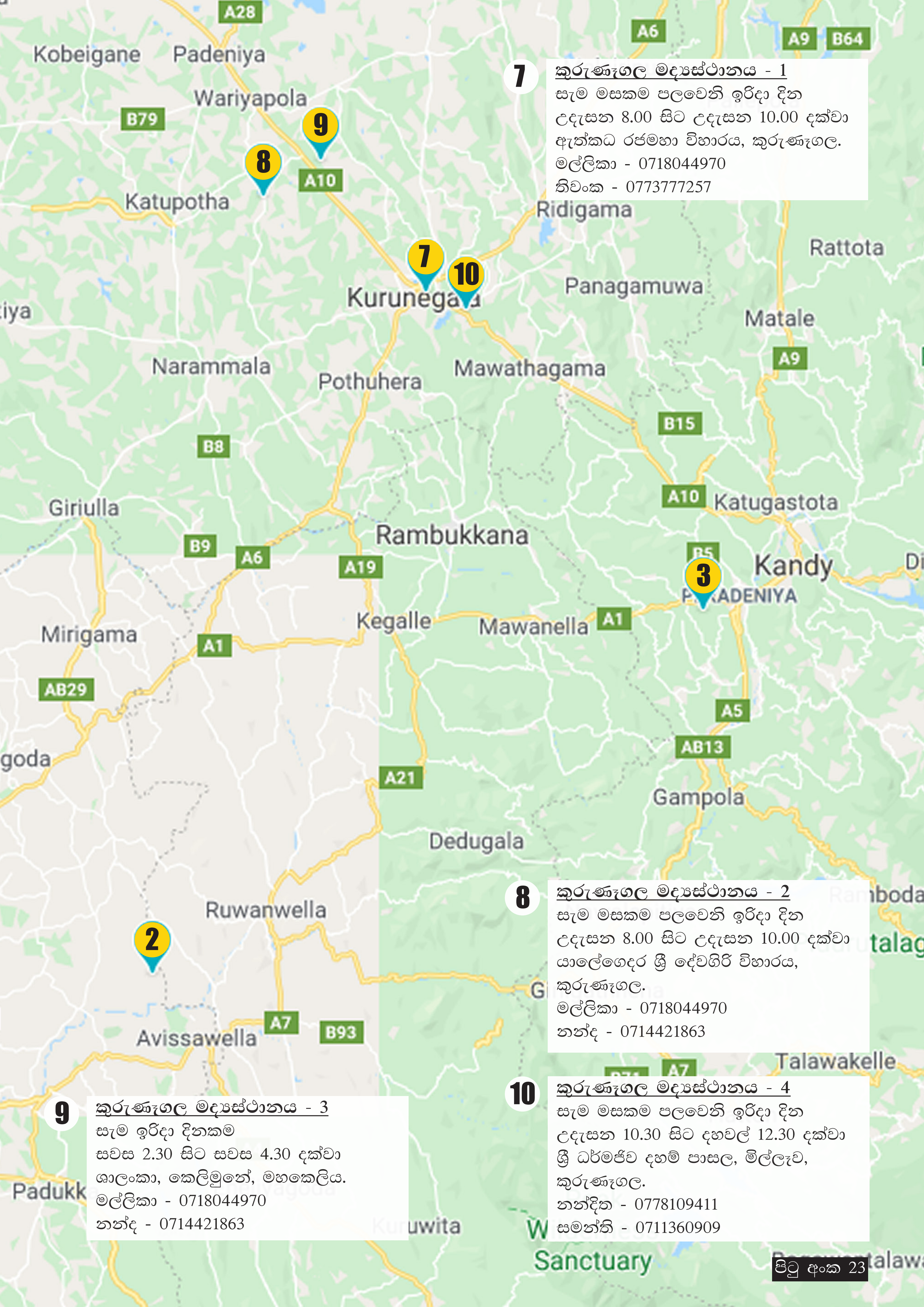
3 **නුවර මද්‍යස්ථානය**
සැම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
සවස 2.00 සිට සවස 4.00 දක්වා
ශ්‍රී කල්‍යාණි සෙවන, බොයගම, නාගස්තැන්න.
චාන්දනී - 0773612915
තරිඳු - 0773598513

4 **කලල්ගොඩ මද්‍යස්ථානය**
සැම මසකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
විපස්සනා භාවනා මද්‍යස්ථානය, රුහුණුපුර, කලල්ගොඩ පාර, පන්නිපිටිය.
චන්කම් - 0773855409

5 **ගම්පහ මද්‍යස්ථානය**
සැම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ගොඩගෙදර රජමහා විහාරය, බැලුම්මහර, මුදුන්ගොඩ.
ප්‍රියානි - 0713220988

6 **බොරැල්ල මද්‍යස්ථානය**
සැම සෙනසුරාදා දිනකම
සවස 3.00 සිට සවස 5.00 දක්වා
කල්‍යාණ ධර්ම ආශ්‍රමය, බොරැල්ල, කොළඹ 07.
නිල්මිණි - 0718395613





7 **<u>කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 1</u>**

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
ඇත්කඩ රජමහා විහාරය, කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
තිවංක - 0773777257

8 **<u>කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 2</u>**

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 8.00 සිට උදෑසන 10.00 දක්වා
යාලේගෙදර ශ්‍රී දේවගිරි විහාරය,
කුරුණෑගල.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

9 **<u>කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 3</u>**

සෑම ඉරිදා දිනකම
සවස 2.30 සිට සවස 4.30 දක්වා
ශාලංකා, කෙලිමුනේ, මහකෙලිය.
මල්ලිකා - 0718044970
නන්ද - 0714421863

10 **<u>කුරුණෑගල මද්‍යස්ථානය - 4</u>**

සෑම මසකම පලවෙනි ඉරිදා දින
උදෑසන 10.30 සිට දහවල් 12.30 දක්වා
ශ්‍රී ධර්මජීව දහම් පාසල, මිල්ලෑව,
කුරුණෑගල.
නන්දිත - 0778109411
සමන්ති - 0711360909

කෝවිඩ් සිතුවිලි

කෝවිඩ් වසනය හැම තැන පැතිරෙන්නේ
නිවසට වෙලා ඉන්නයි අද පවසන්නේ
ලද අවසරෙන් නොපමාවම වෙරදෙන්නේ
ධර්මෙහි හැසිරි එවිටයි මේ දුක නැතිවෙන්නේ.....

දවසට එක බනක් සවනට ගනිමින්නේ
සක්මන පර්යංකය පැය පැය කරමින්නේ
කියවමු බන පදයක් ධාරනය කරමින්නේ
සිහියෙන් කාලය අප සැම යොදමින්නේ

පෙරලෙන පැත්ත හොඳ බව පිලිගන්නේ
ප්‍රතිශක්තිය පමණයි වැඩිකල යුත්තේ
වෙද ඔවදන් නිතර ම අප පිලිගන්නේ
නොබියව මුහුන දෙමු අප එකමුතුවේ

දවසට පැයක් ඇති හොඳටම නිවුස් හට
නොකාපන් කාලය ඔය ඉදිරිපිට
බැලුවොත් වැඩිය වැඩිවෙයි ආතතිය ඔබට
ධර්මය පමණමයි අප හට ඇති පිහිට

දිලිසෙන මතුපිට් වලයි වැඩිපුර රුඳවෙන්නේ
රන් අභරනුත් ටික ටික ගැලවෙන්නේ
අත් ඔර්ලෝසුවත් අතකට වදයක් වෙන්නේ
කෝවිඩ් නැති තැනක් මාහට නොපෙනෙන්නේ....

ඒවා බොරු වැඩ බව දැන් දැන් වැටහෙන්නේ
ධර්මෙහි අගය සමගින් ගැඹුරද වැටහෙන්නේ
කොරෝනාවේ හොඳ පැති අපි සොයමින්නේ
ධර්මෙහි හැසිරෙන්න අපි දැන් යුහුසුලුවන්නේ....

විසිහතරෙන් හතරක් පැය වෙන්කරලා
ධර්මේ එක පැයක් තුල කියවාලා
තවකුදු පැයක් ධර්මෙම ශ්‍රවනය කරලා
සක්මන් පැයකින් පසු පර්යංකය කරලා
පැයකින් නැගිට මා ගේ දොර වැඩ කරලා....

දැනෙනවා නිදහසක් මා සිතුවිලි අතරේ
ආත්මාර්තයක් නොව බව මට තේරේ
කාලය දකිමි ඇති තරමක් මේ දිනයේ
ධර්මයේ හැසිරෙන්නමයි මගේ හිත කියවන්නේ....

ගුරු හිමි නමින් ධම්මය ජීවය කරමින්නේ
පැය විසි හතර ද ඔහු හට දැන් මදිවෙන්නේ
ධම් රස වතුරුවන්නට ඔහු යුහුසුලු වන්නේ
අපි පෙර පින් කල බවට දැන් මට වැටහෙන්නේ...

ගුරු හිමි වදන් නිතරම සිහිවන්නේ
මා දැන් මෙතන වැඩි වැඩියෙන් වැටහෙන්නේ
සදහම් මගෙයි යාමට නොපමාවන්නේ
තෙරුවන් සරන පතමින් මා නවතින්නේ.

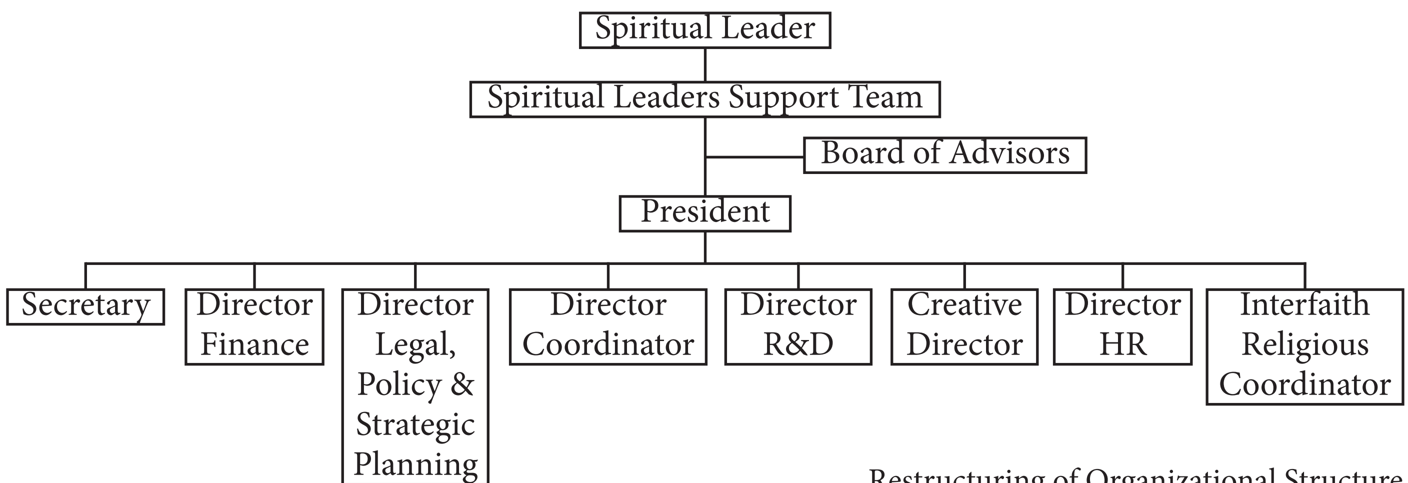
පුනයා විජේසුන්දර
බ්‍රිස්බන්, ඕස්ට්‍රේලියාව



Sati Pasala Way Forward Strategy

Under the direct guidance of Most Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero and a dedicated volunteer base Sati Pasala Foundation has achieved a lot within a short span of time. With over 1000 island-wide volunteer bases and several centers around the country Sati Pasala Foundation is marching forward to establish a mindful nation. However, our message of mindfulness was not only limited to Sri Lanka, with an expanded dedicated volunteer base Sati Pasala centers are today functional in Australia, New Zealand, Canada, USA, and UK. Therefore, a need has risen to restructure the way forward strategy of the Sati Pasala Foundation. With the blessings of the founder, the Sati Pasala Foundation will adopt the below changes for its organizational structure.

Ranjana Walpola



Restructuring of Organizational Structure

Child Centric Paradigm Shift

With the organizational structure being upgraded to better serve the purpose of the Sati Pasala Foundation, the top management of Sati Pasala Foundation has realized that the approach that we have been taking when delivering the message needs a revamping as well. Plans are now in place to develop the soft skills of the children who take part in our programs along with Mindfulness. With the guidance of the founder Most Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero, the Sati Pasala Foundation is launching a more child-centric approach from the existing Mindful Facilitators based mechanism to make our efforts smooth.

With a revolutionary approach, the Sati Pasala Foundation is now taking steady steps for a paradigm shift and soon the lessons will be delivered globally via a virtual platform with the collaboration of Microsoft and London Stock Exchange Group (LSEG) as their CSR activity.

Thereby anyone of any age or any status irrespective of any religion or any ethnicity, will have free access and the ability to follow and self develop and evaluate their levels of mindfulness-based skilfulness and attitudes from any corner of the world to become a holistic individual.

Under the new paradigm shift, the Sati Pasala Foundation will be focusing to develop mindfulness-based soft skills under the following areas.

Sati Pasala Foundation is looking forward to the expert knowledge, skills, and support of the dedicated global volunteers to team up with Sati Pasala to drive this noble vision forward.

1. Emotional Intelligence.
2. Social Intelligence.
3. Environmental Intelligence.
4. Art of Living.
5. Personal Intelligence.
6. Therapeutic treatment.
7. Training and development of Facilitators.

Ranjana Walpola



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

78/සී, ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.

satipasala.org

www.satipasala.org

coordinator@satipasala.org

077 35 98 513

077 78 60 684